生活習慣改善応援サイト「活楽人（からっと）」

利用者取扱説明書

（　PC 版　）

2013 年 3 月 26 日　改訂

東芝健康保険組合
保健事業担当

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

本取扱説明書について

1. 対象読者について

本マニュアルのご利用は東芝健康保険組合に加入されている被保険者（本人）と被扶養者（家族）が対象となります。

2. 文書情報について

文書表題：生活習慣改善応援サイト「活楽人（からっと）」利用者取扱説明書（PC 版）
文書番号：ABS0209
発行日付：2013 年 3 月 26 日　改訂
作成者：東芝健康保険組合
修正者：－
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

3. 商標・著作権について

このドキュメントに記載されている組織名および製品名は、各社の商標または登録商標です。

4. 本マニュアルに関するお問い合わせ先について

電子メール

e-mail：**Knp-application@ml.toshiba.co.jp**

ご意見・ご要望は、上記メールアドレスへ具体的にお書きください。

電話でのお問い合わせは

044 - 520 - 7826　（ 保健事業担当 ）

受付時間　8:30 ～ 12:00 / 12:45 ～ 17:00
土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始ほか、当組合休業日を除く

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

目次

１．「活楽人」使い方について..... 4

２．初回ログイン方法について..... 5

３．パスワードを忘れた場合について..... 11

４．マイページ機能について 15

５．被保険者番号変更時の登録データ引継ぎについて 64

６．ご利用における制限事項について..... 69

７．変更履歴について..... 70

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

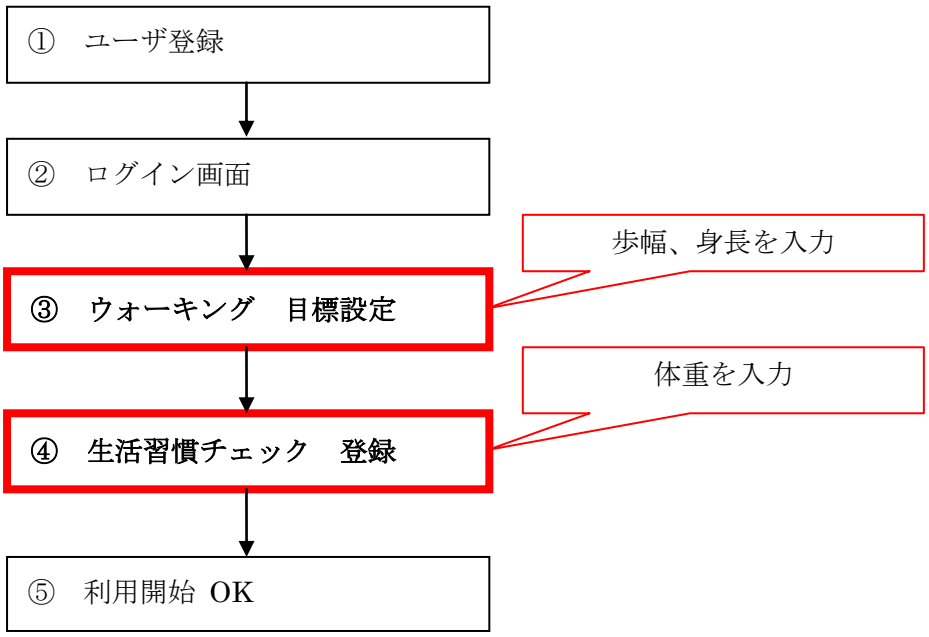
１．「活楽人」使い方について

はじめに

（１）ウォーキング歩数登録時に歩行距離を表示させるために、予めウォーキングメニューの「**目標設定**」で「歩幅」基準値を設定しましょう。また、消費カロリーを表示させるために、生活習慣チェックメニューの「**登録・グラフ表示**」で歩数登録日またはそれ以前の日の体重を予め登録しておきましょう。

（２）体重登録時に BMI（ボディマス指数）を表示させるために、予めウォーキングメニューの「**目標設定**」で「**身長**」を設定しておきましょう。

ご利用開始までの流れは以下の通りです。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

２．初回ログイン方法について

（ア）トップページ（http://carat.toshiba-kenpo.or.jp/）へアクセスし、「**はじめての方**」リンクをクリックします。

（イ）はじめての方（https://carat.toshiba-kenpo.or.jp/user/servlet/Top/Index.do）サイトへ移動します。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ウ）被保険者番号とパスワードを入力します。被保険者番号は「健康保険被保険者証」の右上に記載している番号（7 ケタ）の数字を入力します。初期パスワードは被保険者（本人）の「生年月日」（例：昭和 40 年 10 月 20 日の場合は、西暦 1965 年 10 月 20 日ですので、「19651020」）を 8 ケタで入力します。

サンプル画面を参考に入力してください

＜重要＞パスワード間違いによるアカウントロックに関して

パスワードの入力を **3 回連続**で間違って入力してしまった場合は、セキュリティ維持のため、被保険者のアカウントにロックがかかり、以降は正しい被保険者番号やパスワードを入力しても受け付けない状態となります。ロック状態となってしまった被保険者（本人）及び被扶養者（家族）の方はお手数ですが、サイト上部の「お問い合わせ」リンク、または以下のお問い合わせ窓口までご連絡ください。

電話でのお問い合わせは

044 - 520 - 7826　（ **保健事業担当** ）

受付時間　8:30 ～ 12:00 / 12:45 ～ 17:00

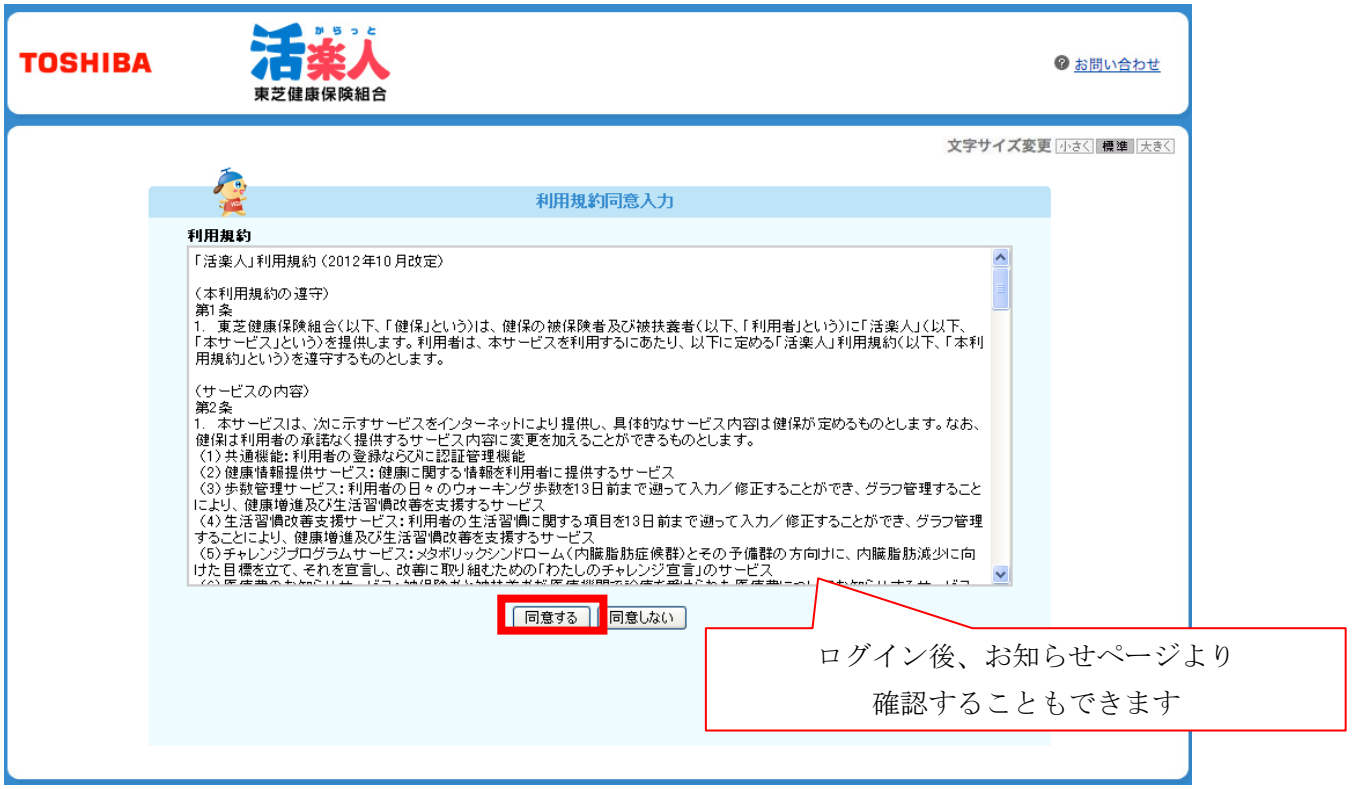
土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始ほか、当組合休業日を除く

被保険者番号にて、ご本人様確認をおこなった後、ロックの解除をお手続きします。**健康保険被保険者証**をお手元にご準備の上、お問い合わせください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

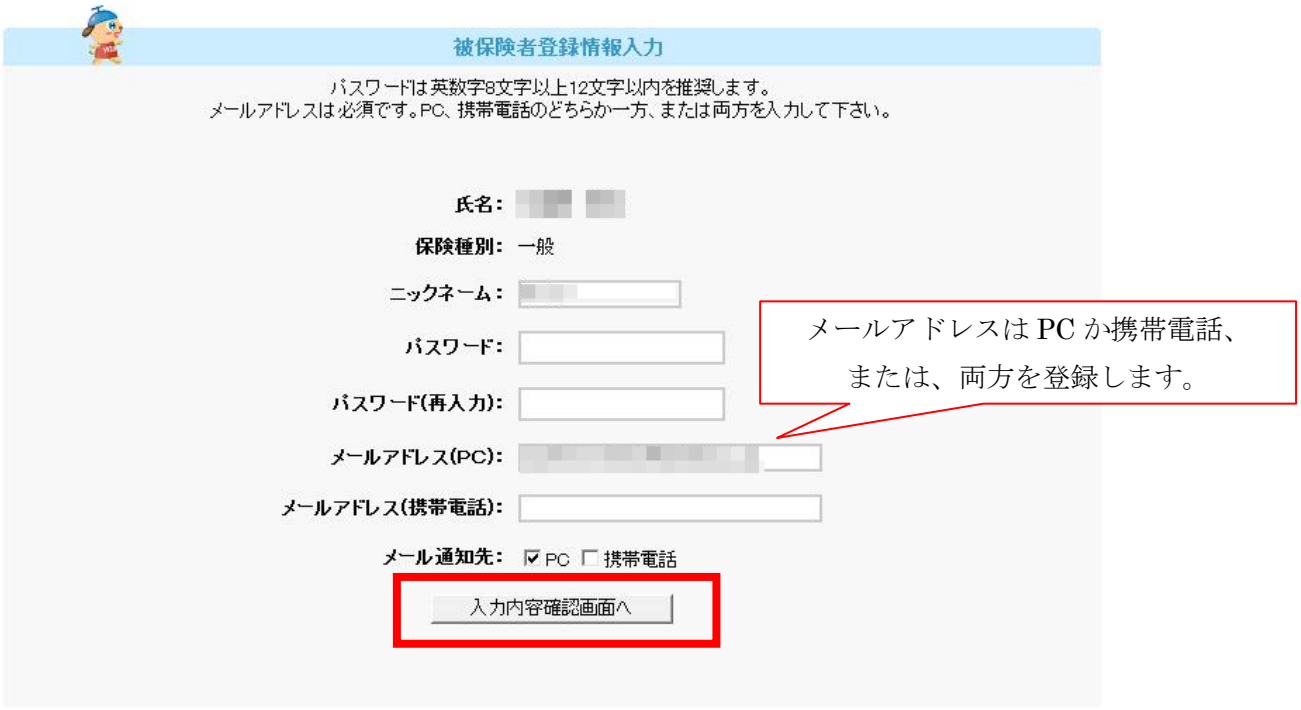
(エ)「**ログイン**」ボタンを押します。

(オ)「利用規約同意入力」画面が表示されるので、内容を読み同意される方は「**同意する**」ボタンを押します。

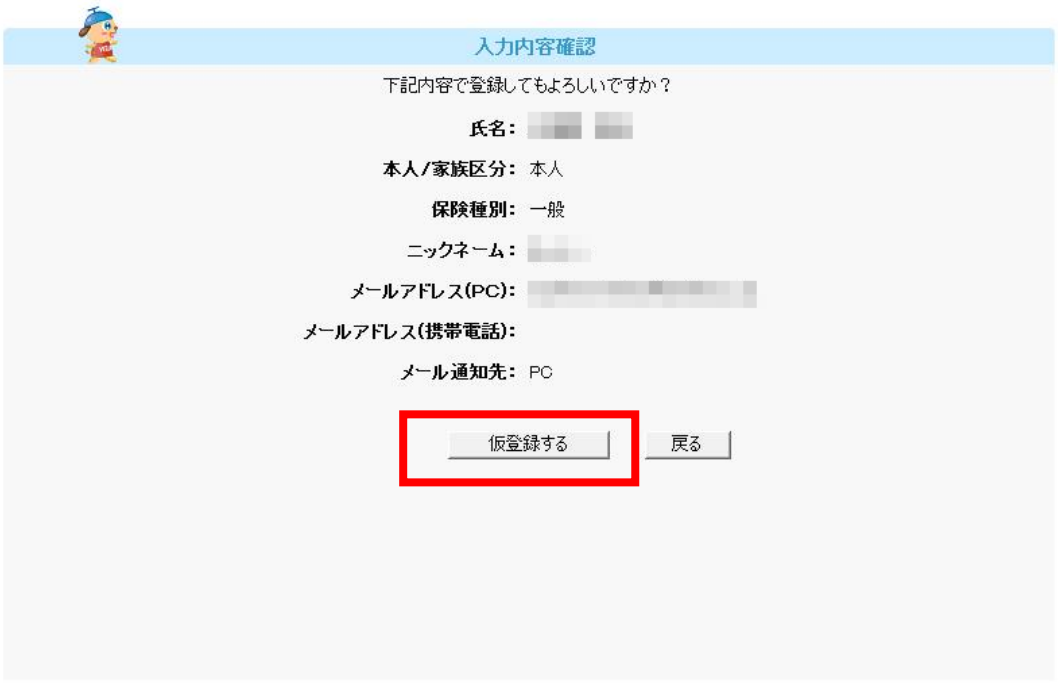


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(カ)「被保険者登録情報入力」画面が表示されるので、「ニックネーム」、「パスワード」、「メールアドレス」（PC / 携帯）を入力または選択し、「**入力内容確認画面へ**」ボタンを押します。**メールアドレスは必須です。PC、携帯電話のどちらか一方、または両方を入力します。**なお、「パスワード」は後から変更可能です。

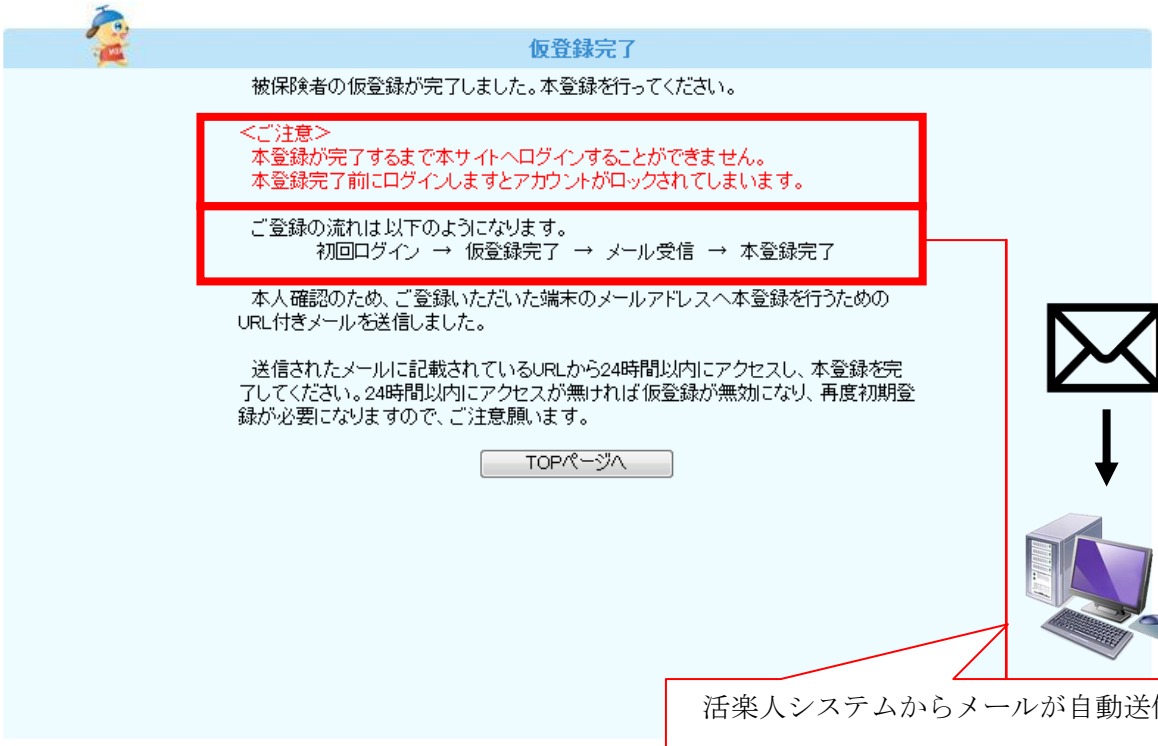


(キ)「入力内容確認」画面が表示されるので、内容に問題なければ「**仮登録する**」ボタンを押します。

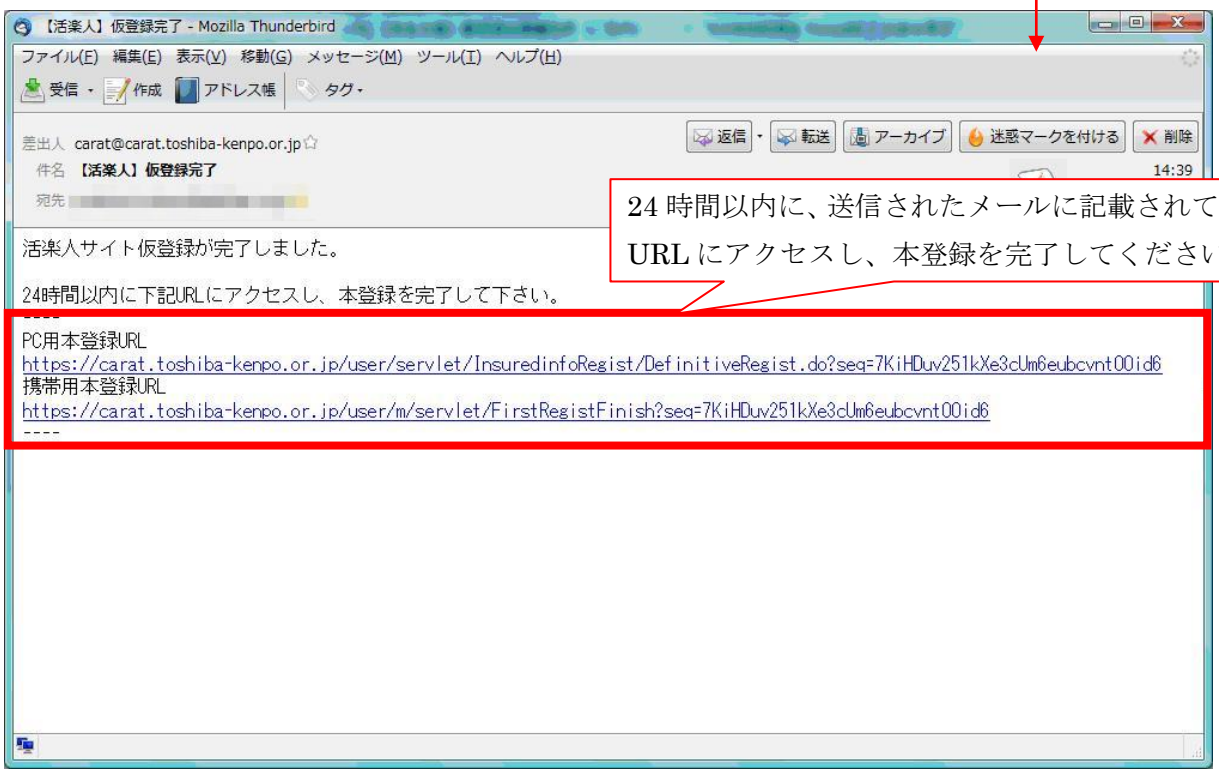


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ク）「仮登録完了」メールが届くので内容を確認し、メール本文に記載されている URL にアクセスします。**本登録が完了するまではログインできません。**



活楽人システムからメールが自動送信されます。

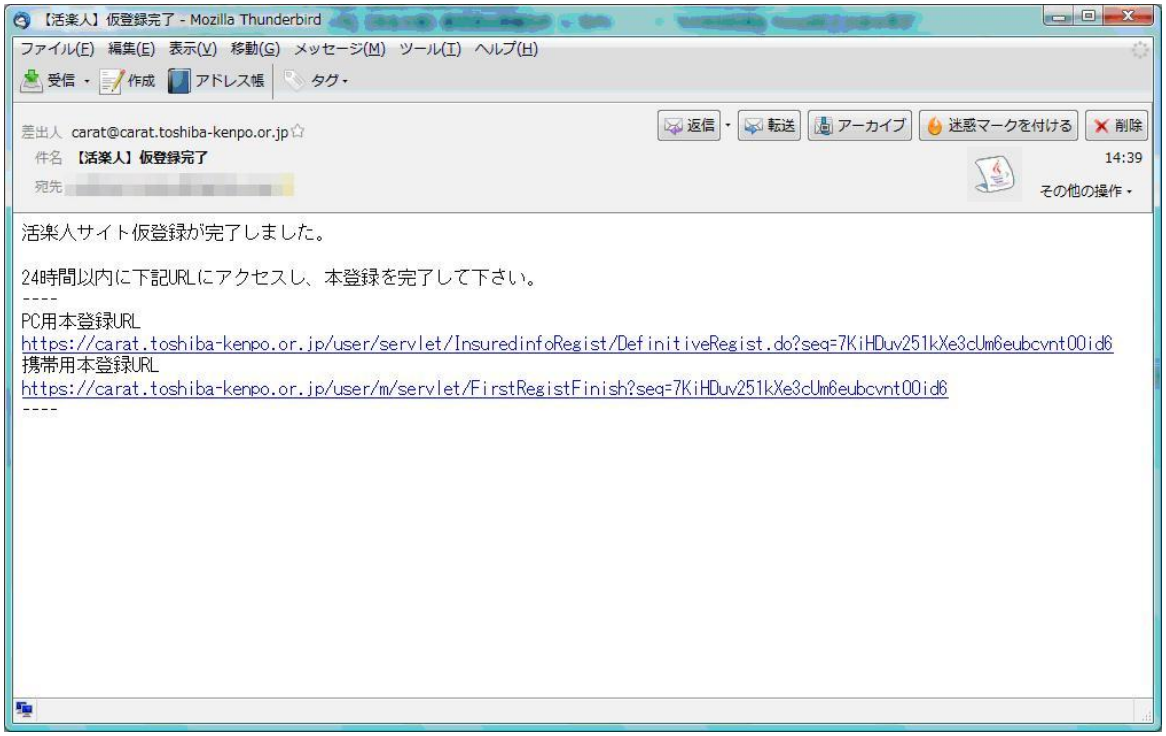


24 時間以内に、送信されたメールに記載されている URL にアクセスし、本登録を完了してください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ケ)「本登録完了」画面にジャンプしますので、「**マイページトップへ**」ボタンを押します。

(コ)「本登録完了」と同時に「本登録完了」メールも送信されます。



(サ) 以上で「初回ログイン」の登録は完了となります。次回からは登録したパスワードでトップページからログインしてください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

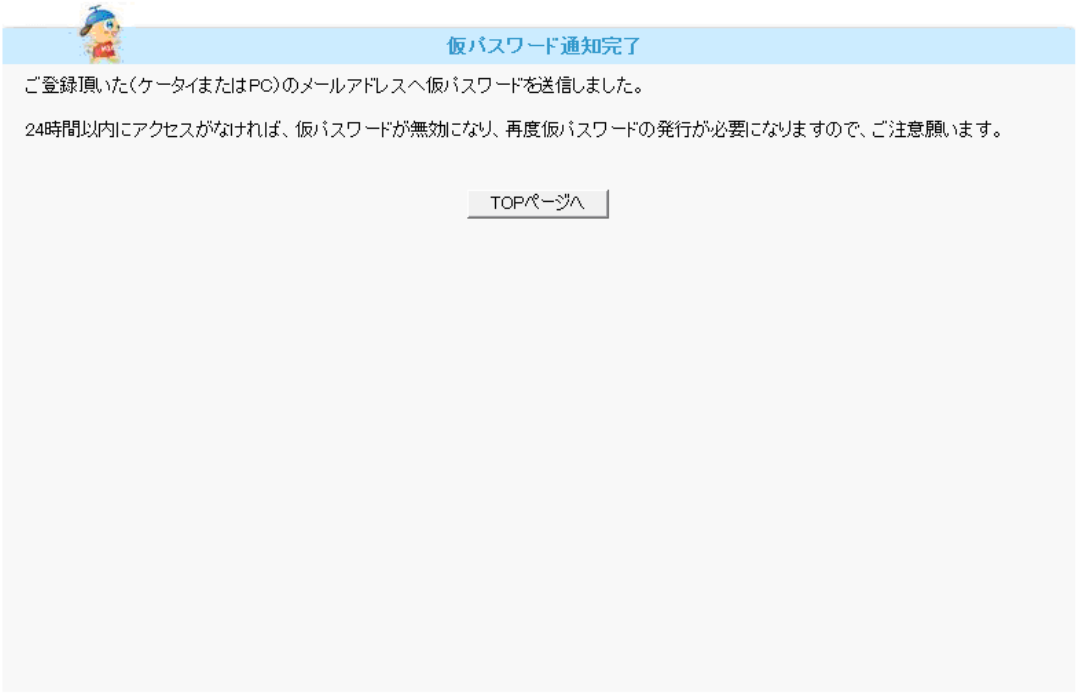
３．パスワードを忘れた場合について

（シ）トップページ（http://carat.toshiba-kenpo.or.jp/）へアクセスし、「**パスワードを忘れた方**」リンクをクリックします。

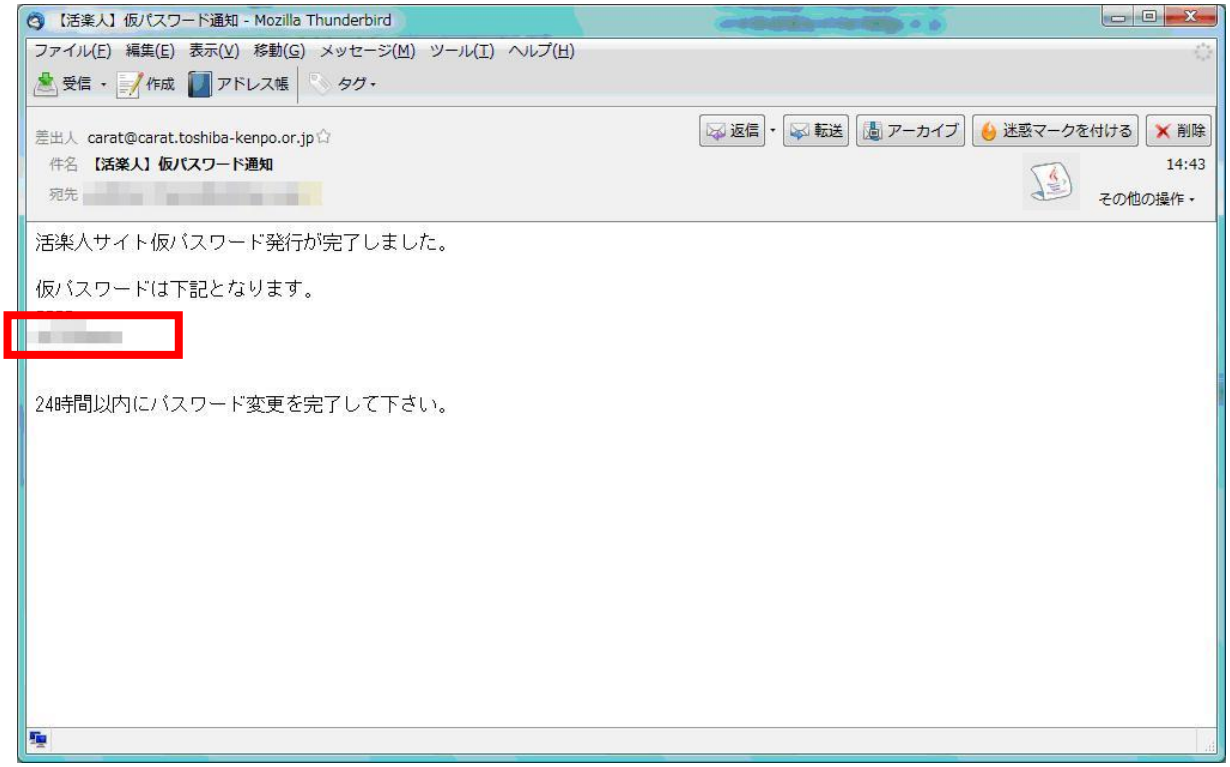
（ス）「仮パスワード通知メール送信」画面が表示されるので、「**被保険者番号**」（7 ケタ）と「**生年月日**」（西暦）を入力または選択し、「**仮パスワード発行**」ボタンを押します。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（セ）「仮パスワード通知完了」画面が表示され、初期登録の際に登録したメールアドレスへ「**仮パスワード**」付きの**メール**が送信されます。

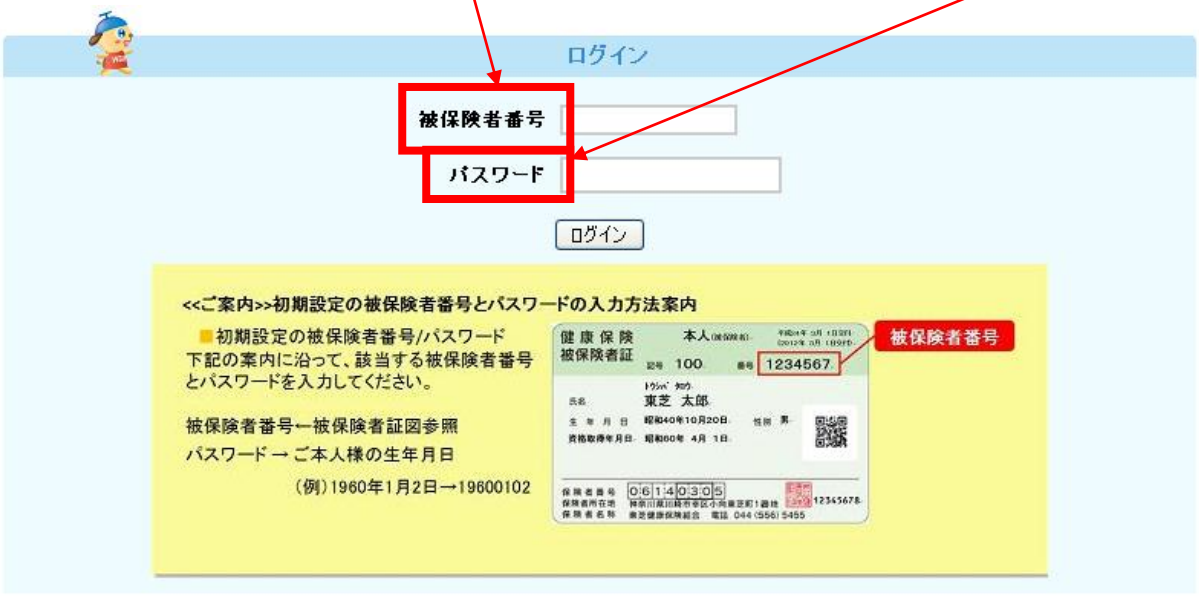


（ソ）「**仮パスワード通知**」メールが届いたら、24 時間以内にログイン画面より再登録を実施してください。

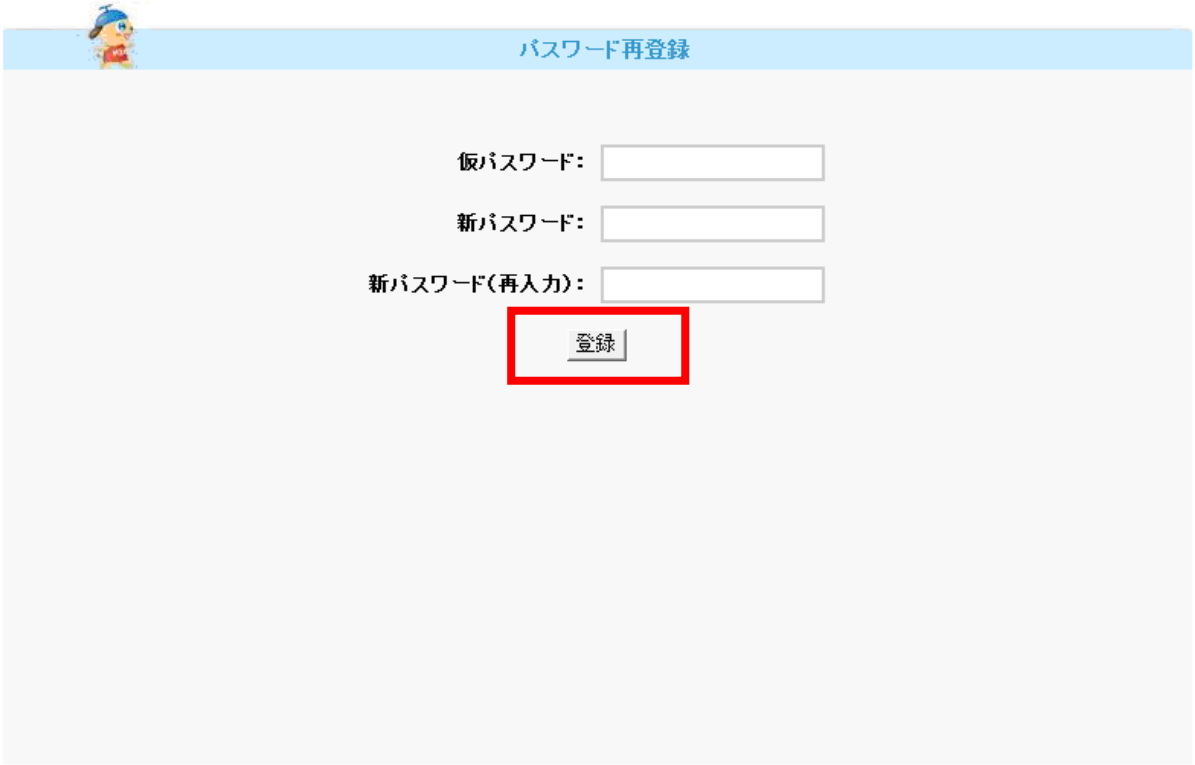


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

「ログイン」画面にて、「被保険者番号」と送信メールに記載された「仮パスワード」を入力して、「**ログイン**」ボタンを押します。



(タ)「パスワード再登録」画面が表示されるので、メールで届いた「**仮パスワード**」と「**新パスワード**」を入力して、「**登録**」ボタンを押してください。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(チ)「パスワード再登録」画面が表示され、パスワードの再登録が完了しました。

(ツ) 以上で「パスワード」の再発行手続きは完了となります。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

４．マイページ機能について

(テ)「マイページトップ」画面では東芝健保や事業主からのお知らせが表示されます。

①　「サイトご利用ナビ」画面では「家族参加登録」や「被保険者登録内容」、「ウォーキングの登録」などのナビゲーションが表示されます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ト）「**ウォーキング**」について

「登録・グラフ表示」画面では歩いた「**歩数**」や「**コメント**」を登録するこができます。
また、登録データのグラフ表示やダウンロードをすることができます。
なお、以下の条件を同時に満たす場合のみ、けんぽんがグラフとサマリの間に現れます。

①歩数登録の目標値が設定済みである
②表示中の日付の歩数登録値が 0 以上である

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

① 「累計ランキング」では歩いた歩数のランキングが表示されます。また、登録者全体や事業主別、年齢別、週間、月間でランキング表示することができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

② ウォーキングの「目標設定」画面では、目標「**歩数**」や「**歩幅**」、「**身長**」の登録ができます。なお、「歩幅」を登録すると、歩行距離が算出されます。

(ナ)「**生活習慣チェック**」について

① 「生活習慣チェック」画面では、「**歯みがき**」や「**手洗い・うがい**」、「**体重**」、「**体脂肪率**」、「**血圧**」、「**体温**」「**腹囲**」、「**睡眠時間**」、「**メモ**」を登録することができます。また、グラフで各項目毎に切替ながら表示することもできます。

体重：20 以上 250 以下（小数第 1 位まで）
体脂肪率：0 以上 100 以下
血圧（収縮期）：60 以上 300 以下
血圧（拡張期）：30 以上 150 以下
（収縮期は上、拡張期は下の値）
腹囲：40 以上 250 以下（小数第 1 位まで）
睡眠時間：半角数字（0 以上 24 以下）

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

② 家族（被扶養者）の情報を登録 / 閲覧するためには、「**続柄**」のタブをクリックします。また、家族（被扶養者）ご自身にて「**家族への情報非公開パスワード**」を設定している場合は、**家族（被扶養者）ご自身のパスワード**を入力することで、登録画面を表示させることができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

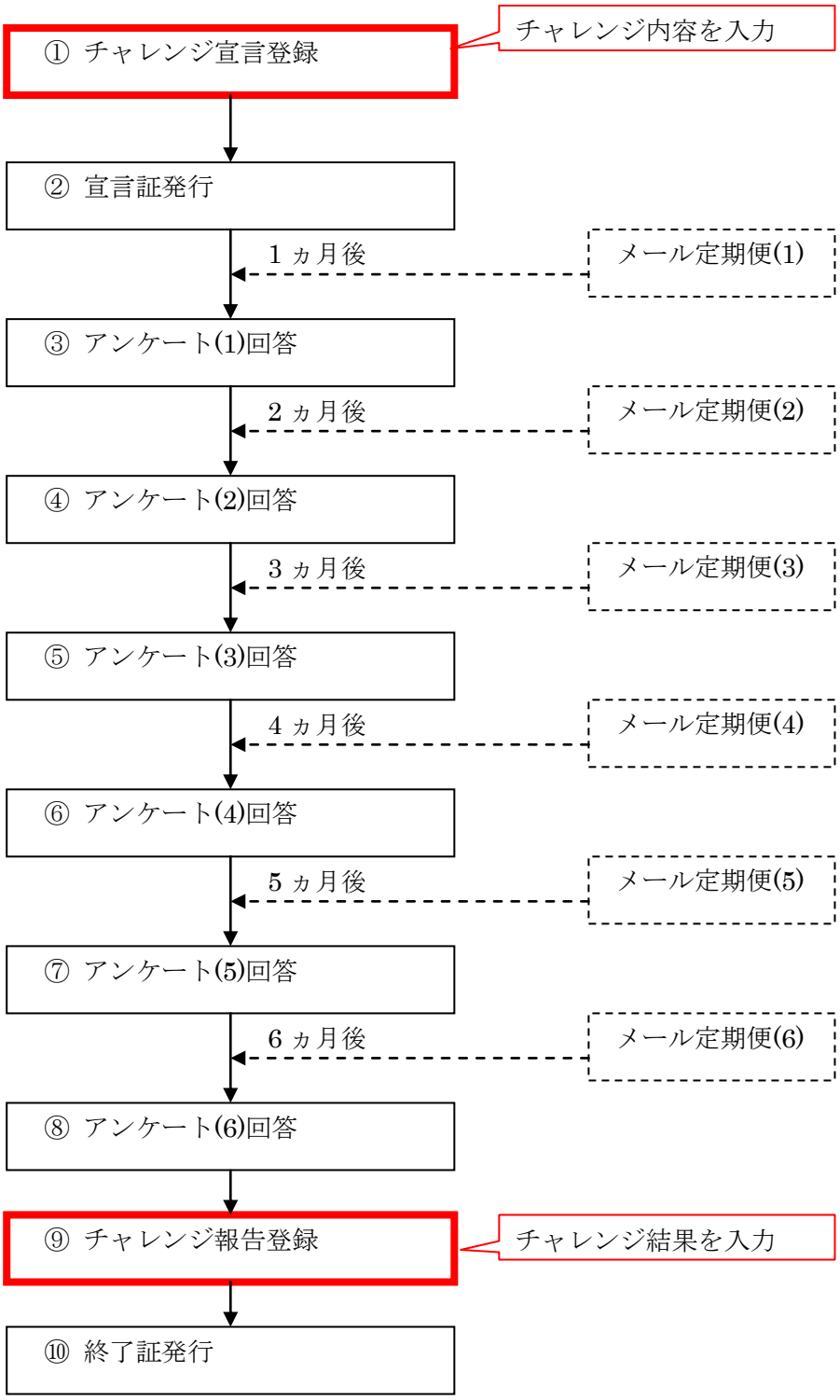
③　生活習慣チェックの「目標設定」画面では、「**歯みがき**」の回数（0～3）や「**体重**」、「**体脂肪率**」、「**血圧**」、「**腹囲**」、「**睡眠時間**」の目標を設定することができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ニ)「わたしのチャレンジ宣言」について

「わたしのチャレンジ宣言」は、メタボ或いは予備群の方にメタボ脱出（回避）を目指し、取り組んで頂くサイトです。チャレンジ宣言により取り組みを宣言し、毎月１回のメール定期便を受け取りながら６ヶ月間チャレンジします。

ご利用の流れは以下の通りです。

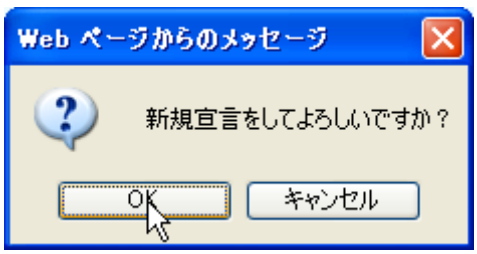


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

①　「チャレンジ宣言・報告一覧」画面では、1 年度につき最大 2 つまでチャレンジ宣言を登録することができます。

（イ）　チャレンジ宣言を登録する場合は、まず健診受診日を指定し、**「新規宣言」**ボタンを押します。

「新規宣言」ボタンを押すと、確認ダイアログが開きます。新規宣言をする場合は、「OK」ボタンを押してください。**新規宣言後は健診受診日の変更は出来ませんので、健診受診日が正しく入力されていることを確認してください。**

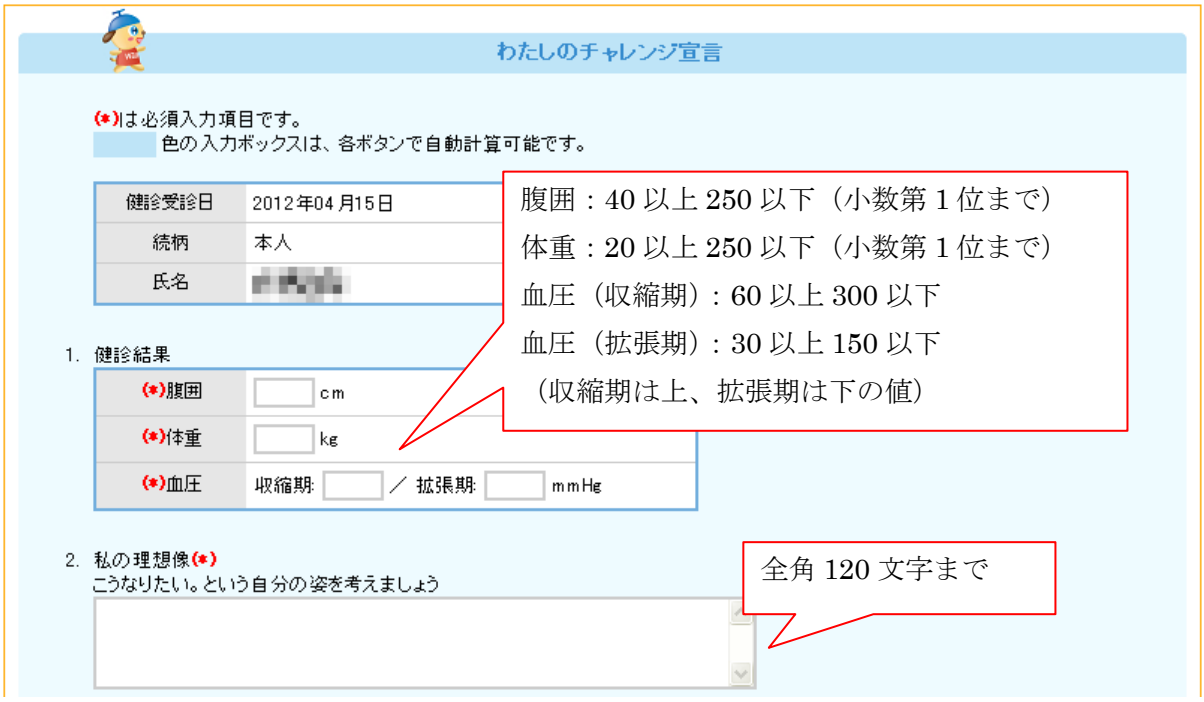


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

次に、指定した健診受診日の行が一覧に追加されますので、その行の**「宣言登録」**ボタンを押します。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ロ）　「わたしのチャレンジ宣言」画面では、健診結果(腹囲、体重、血圧)、理想像、理想像に近づくための目標、1 日当たり減らすエネルギー量、エネルギー量の減らし方の記入が出来ます。



1. 健診結果

ここでは、健診結果の**「腹囲」**、**「体重」**、**「血圧」**を記入します。

2. 私の理想像

ここでは、「こうなりたい。」という自分の理想像を記入します。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

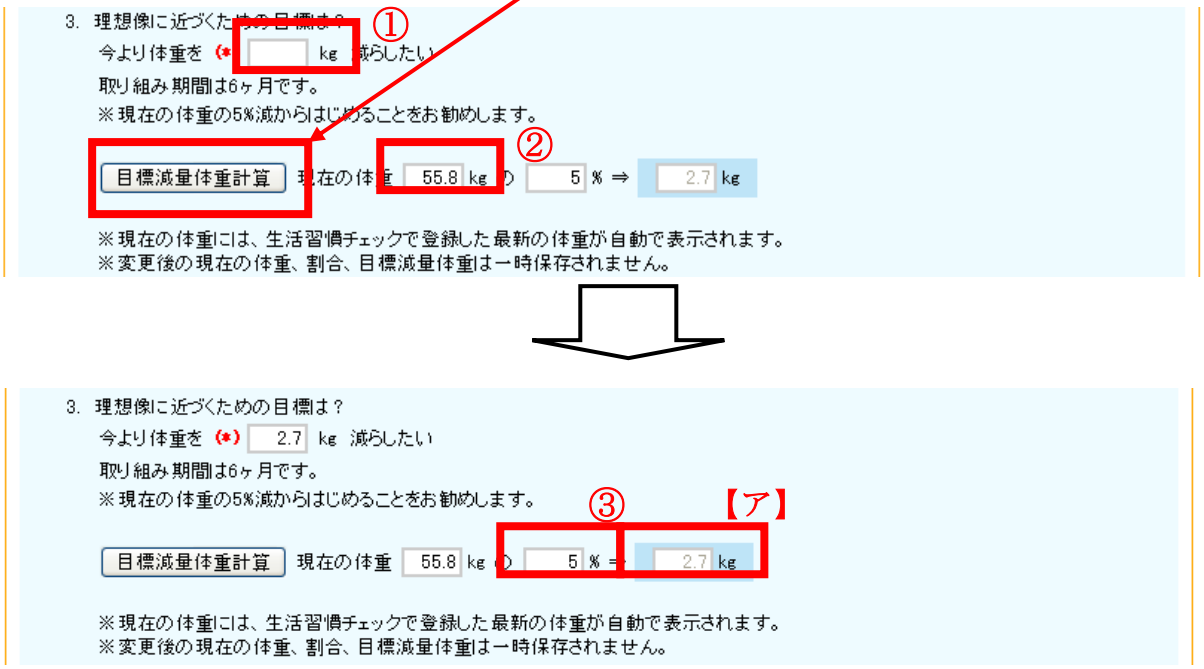
3. 理想像に近づくための目標は？

ここでは、目標減量体重(今より体重を何 kg 減らしたいか)を**①の入力欄**に入力します。

②の入力欄に**現在の体重**を入力して**「目標減量体重計算」**ボタンを押すと、目安となる目標減量体重が**【ア】**に表示されます。

(「生活習慣チェック」で体重を登録している場合は、最新の体重が自動的に入力されています。)

【ア】の内容は、直接入力して変更することはできません。

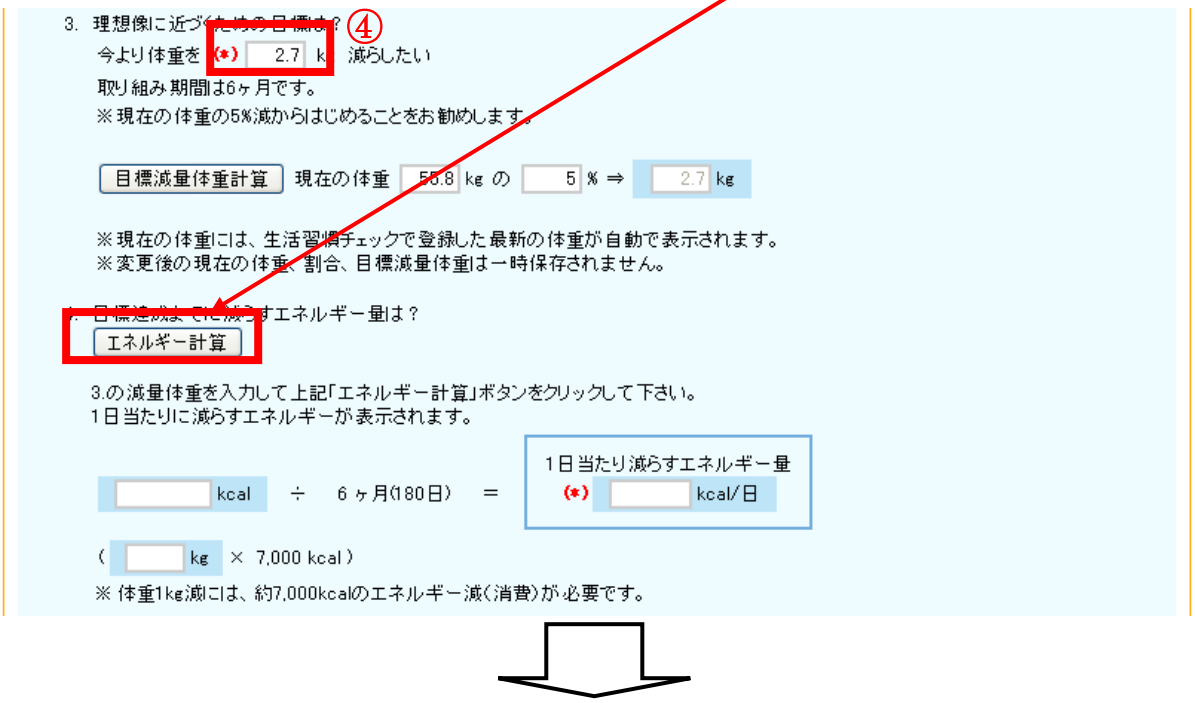


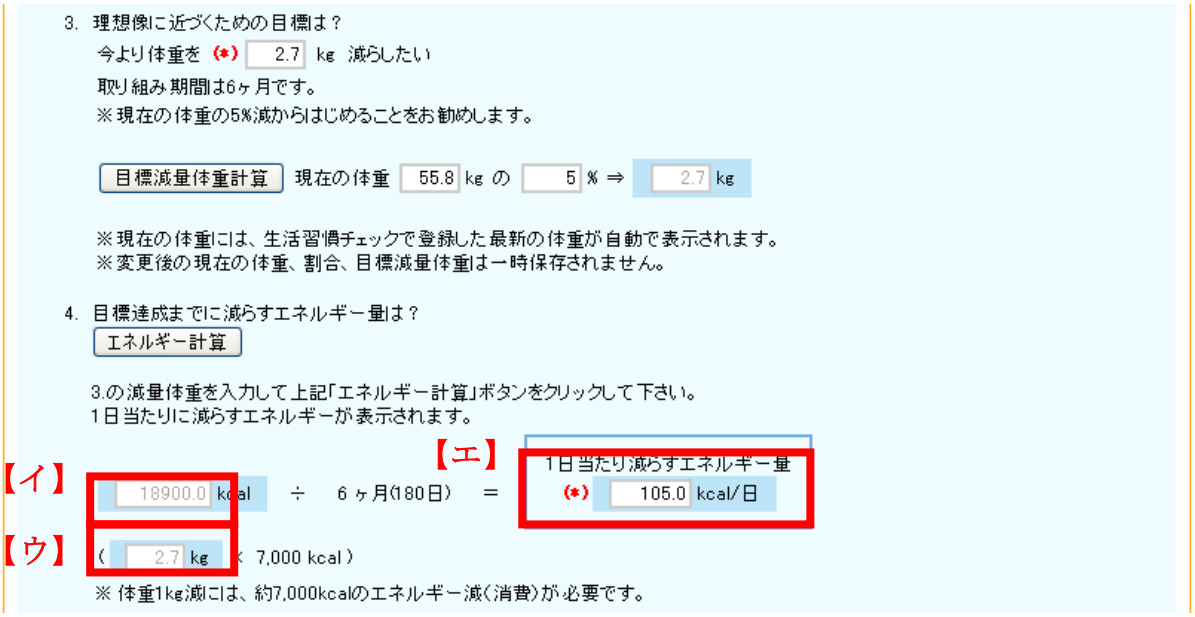
目標減量体重の目安は、現在の体重の 5%の割合とすることをお勧めしますが、この割合を変更したい場合は、**③の入力欄**の値を変更してください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

4. 目標達成までに減らすエネルギー量は？

ここでは、1 日当たりに減らすエネルギーを計算します。**④の入力欄**に**目標減量体重**を入力した状態で**「エネルギー計算」**ボタンを押してください。





「エネルギー計算」ボタンを押すと、計算結果が**【イ】**,**【ウ】**,**【エ】**に表示されます。**【エ】**が 1 日当たり減らすエネルギー量です。

【イ】,**【ウ】**,**【エ】**の内容は、直接入力して変更することはできません。

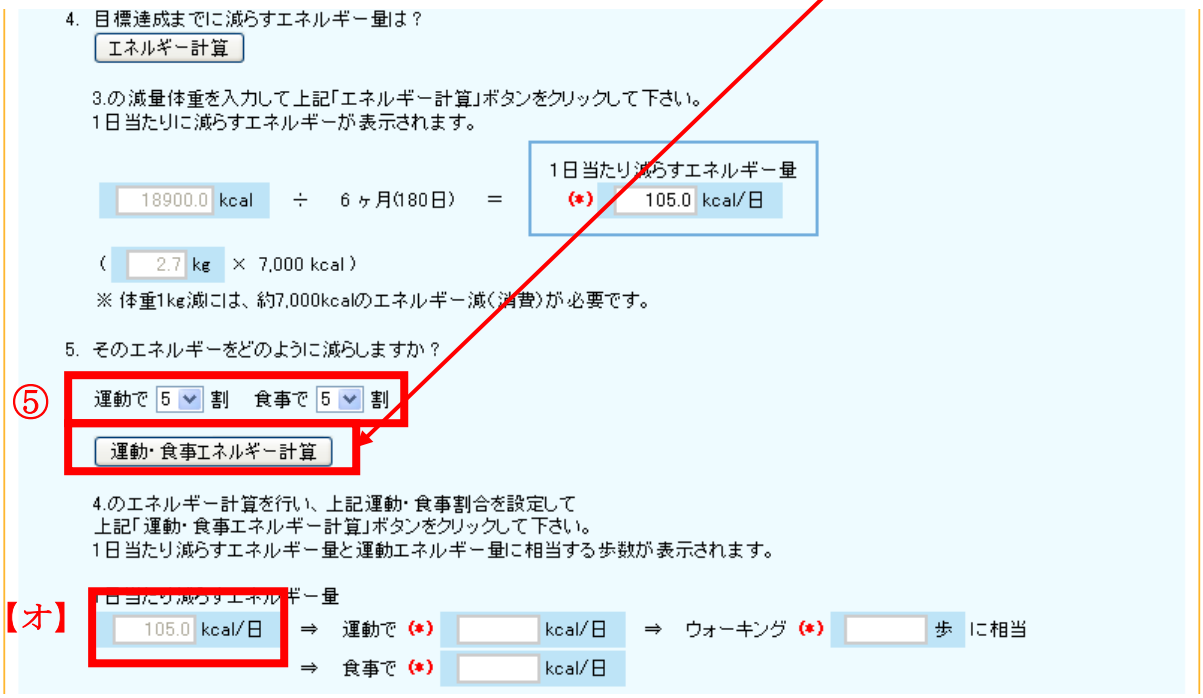
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

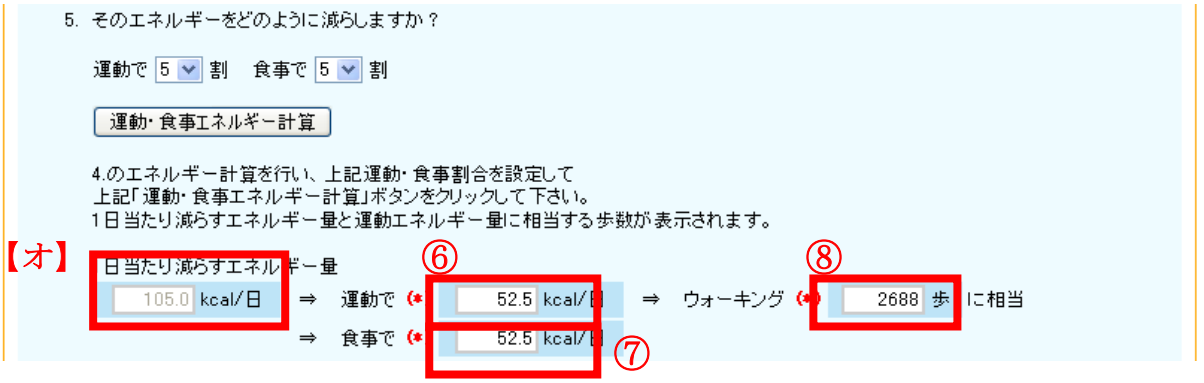
5. そのエネルギーをどのように減らしますか？

ここでは、食事で減らすエネルギー、運動で消費するエネルギーとそのエネルギーに相当するウォーキング歩数を計算します。

まず、⑤に**運動と食事の割合**を設定します。次に、**【オ】**に**１日当たりに減らすエネルギー**が入力されている状態で**「運動・食事エネルギー計算」**ボタンを押してください。

【オ】は予め**「エネルギー計算」**ボタンが押されていると、値が表示されています。





「運動・食事エネルギー計算」ボタンを押すと、**⑥,⑦,⑧の入力欄**に計算結果が入力されます。

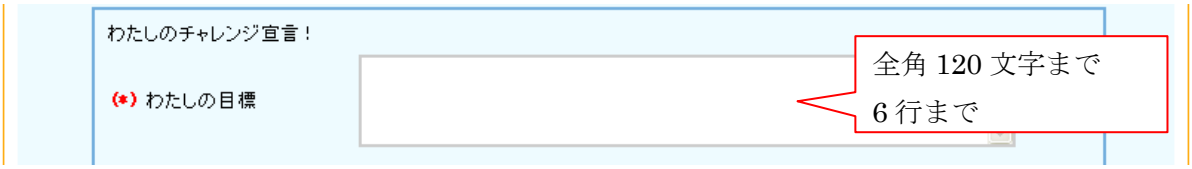
【オ】の内容は、直接入力して変更することはできません。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

また、**「運動・食事エネルギー計算」**ボタンを押すと、**【カ】**に値が表示され、**⑨,⑩,⑪の入力欄**に値が入力されます。

【カ】の内容は、直接入力して変更することはできません。

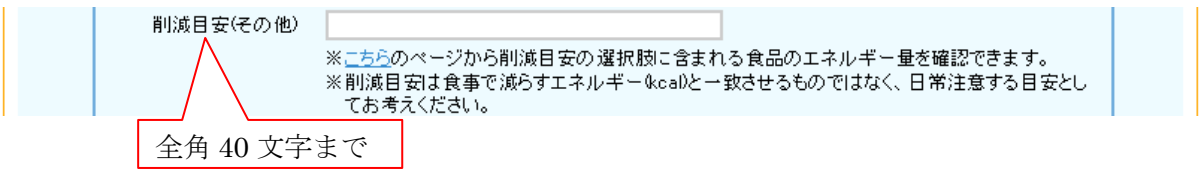
わたしの目標では、今回のチャレンジ宣言の目標を記入します。



食事で減らす具体策 1,2、削減目安 1～4 をプルダウンから選択します。

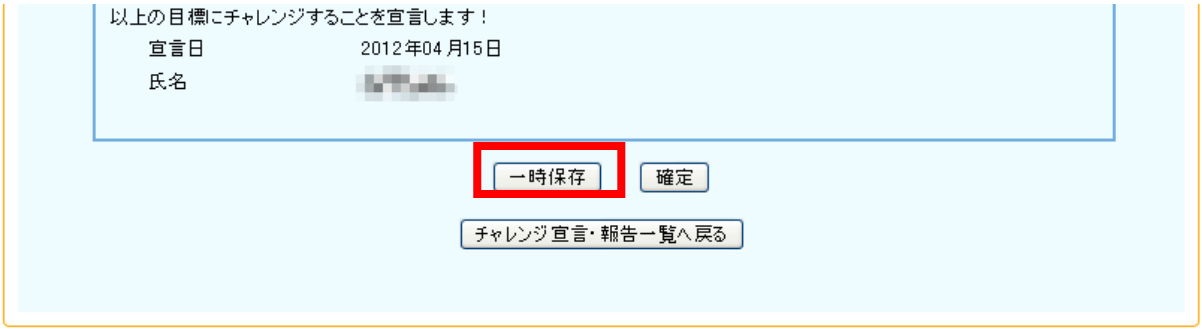
食事での削減目安を、具体的な食品で選択できます。
削減目安 1～4 は同じ内容を選択できません。

削減目安(その他)では、食事での削減目安で記載したい内容を記入します。

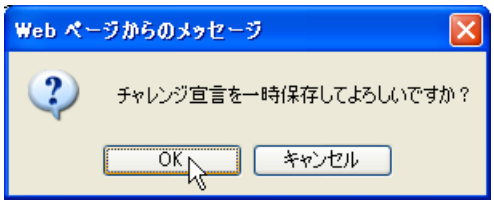


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

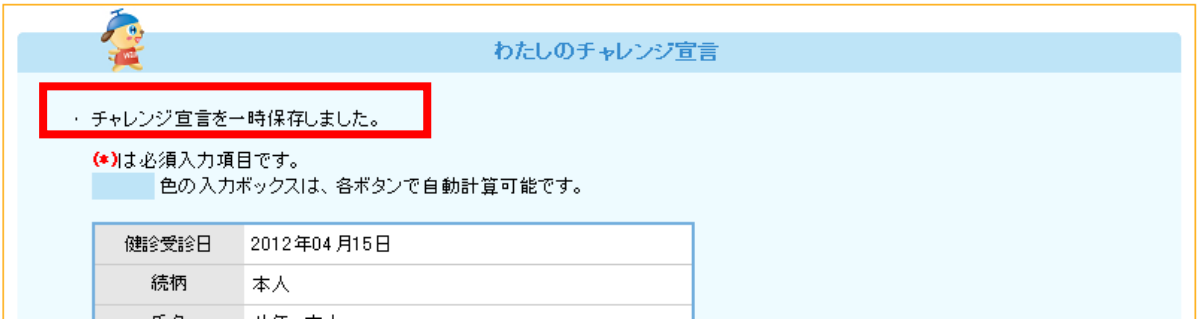
なお、**「一時保存」**ボタンを押すと、チャレンジ宣言を記入状態で保存することが出来ます。



「一時保存」ボタンを押すと、確認ダイアログが開きます。一時保存を行う場合は、**「OK」**ボタンを押してください。



一時保存が完了すると、「わたしのチャレンジ宣言」画面の上部に**「チャレンジ宣言を一時保存しました。」**と表示されます。

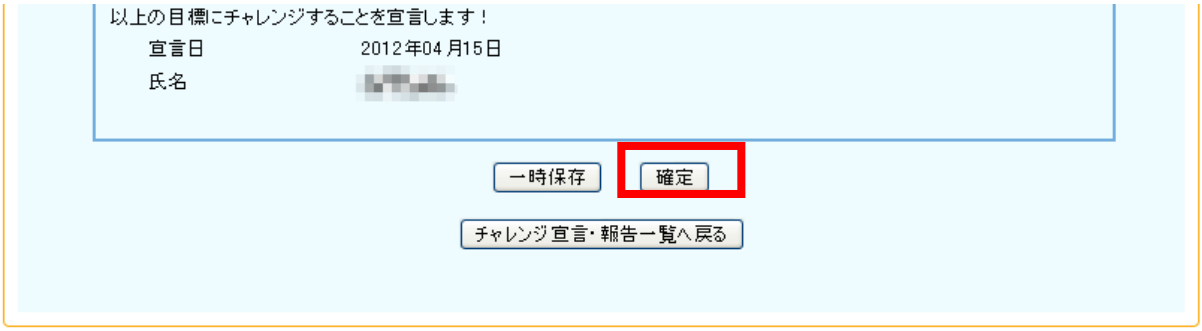


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

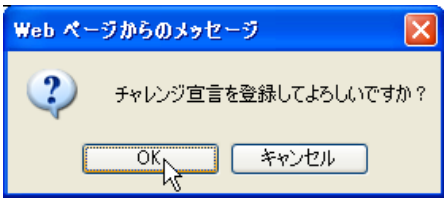
一時保存が完了すると、「チャレンジ宣言・報告一覧」画面の宣言進捗が**「宣言中」**になります。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

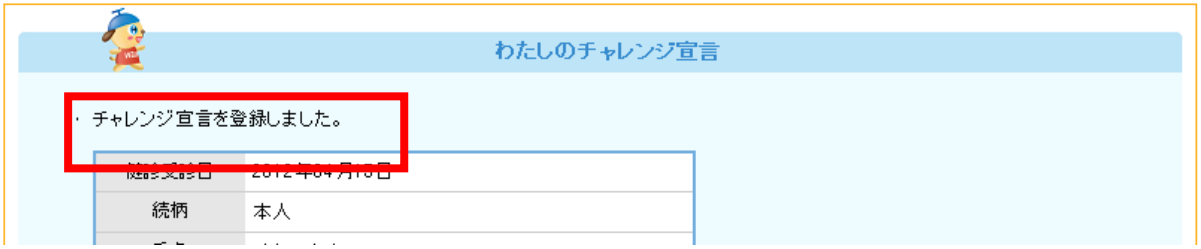
チャレンジ宣言の登録を完了する場合は**「確定」**ボタンを押します。



「確定」ボタンを押すと、確認ダイアログが開きます。登録を完了する場合は、**「OK」**ボタンを押してください。**ここで確定をすると、チャレンジ宣言の編集は出来なくなります。**



登録が完了すると、「わたしのチャレンジ宣言」画面の上部に**「チャレンジ宣言を登録しました。」**と表示されます。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

登録が完了すると、「チャレンジ宣言・報告一覧」画面の宣言進捗が**「宣言済み」**になります。

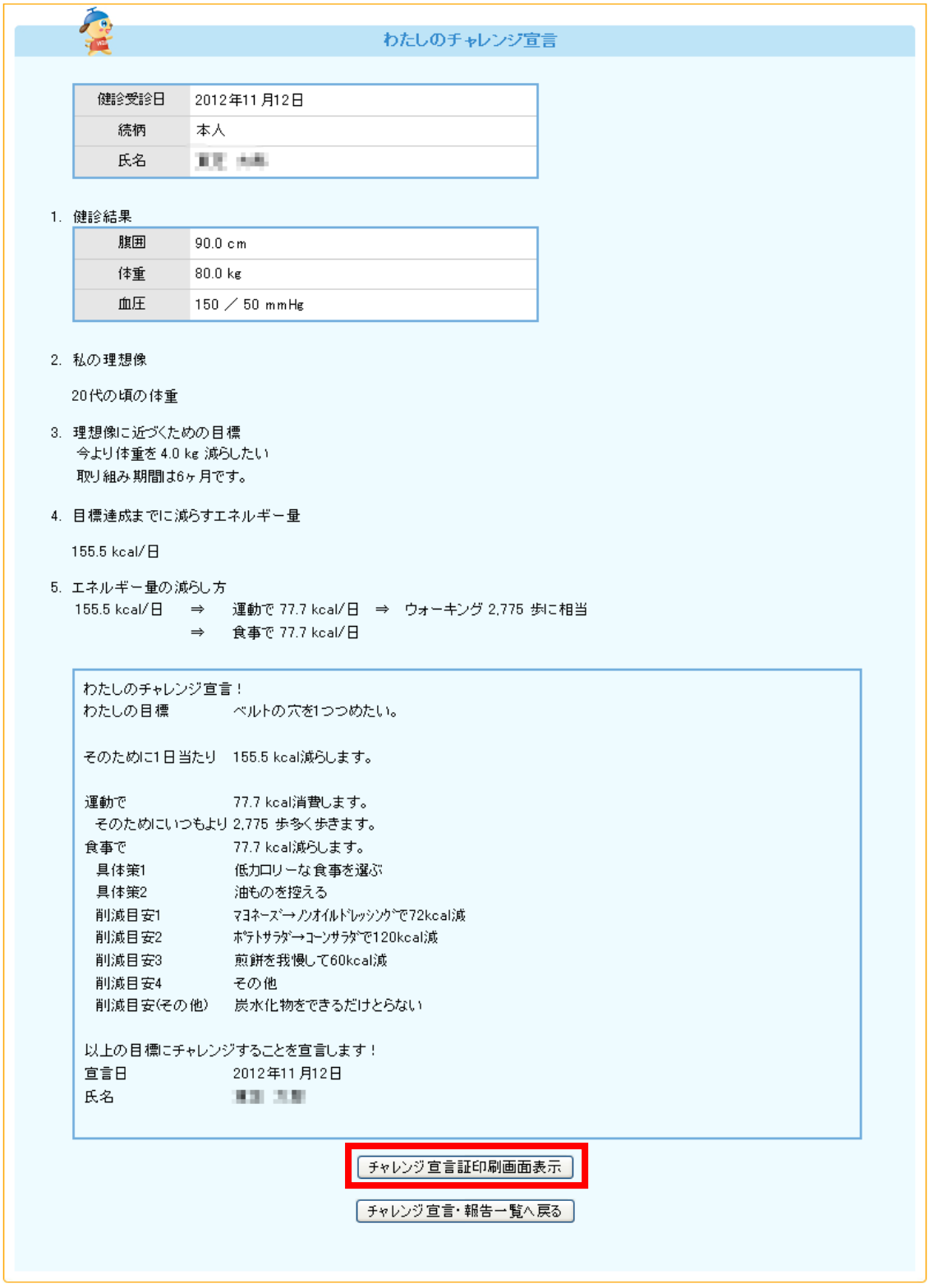
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

② 一時保存をしたチャレンジ宣言を編集するには、**「宣言編集」**ボタンを押します。また、**「宣言日」の日付**リンクを押すと、登録したチャレンジ宣言の内容を確認することができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

③　チャレンジ宣言登録後の「わたしのチャレンジ宣言」画面では、チャレンジ宣言証の印刷が出来ます。

（イ）　チャレンジ宣言証を印刷する場合は、**「チャレンジ宣言証印刷画面表示」**ボタンを押します。

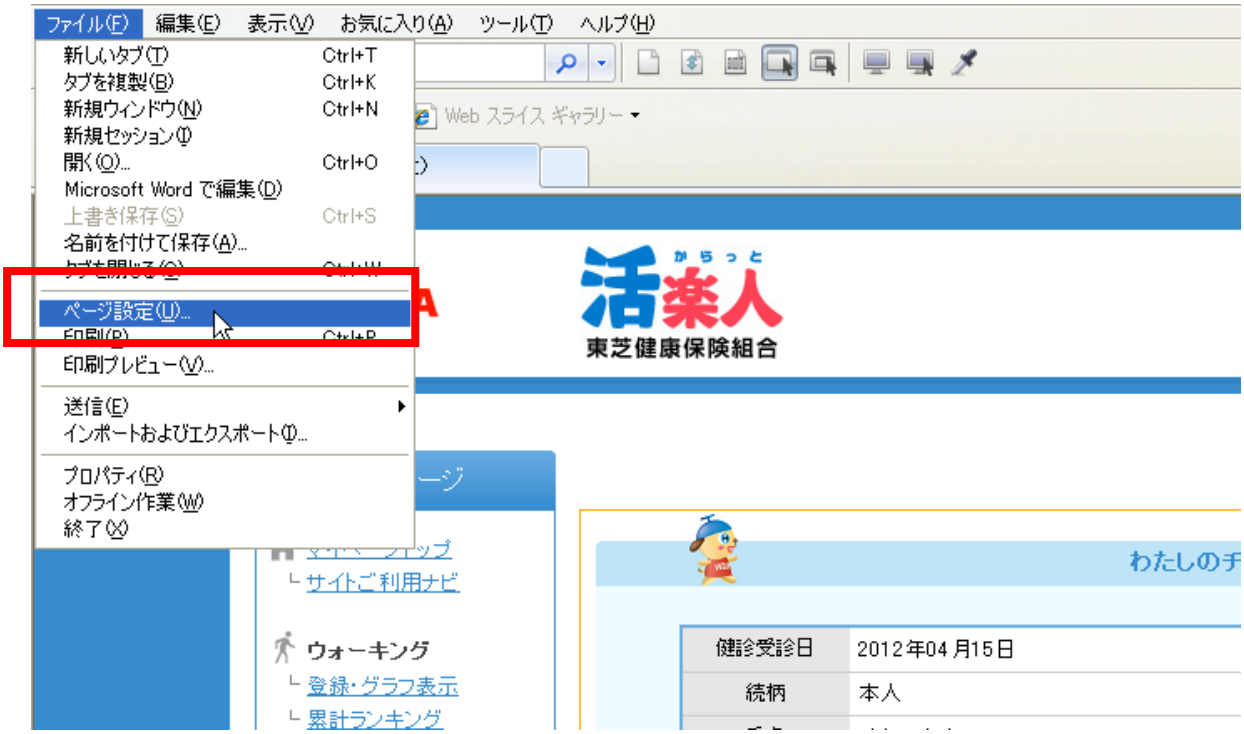


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ロ） 次に、印刷の設定を行います。

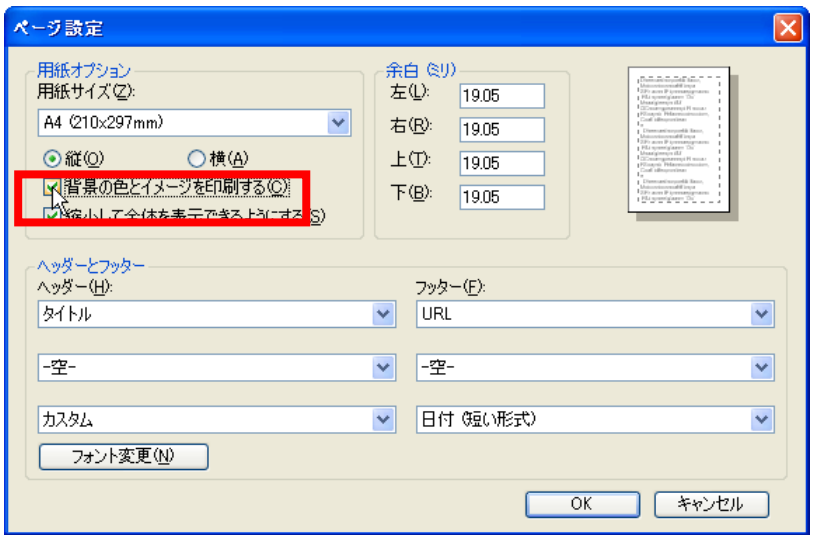
Microsoft Internet Explorer 8 の場合

ブラウザの「**ファイル**」メニューから「**ページ設定**」を選択します。



「ページ設定」内の「背景の色とイメージを印刷する」にチェックをします。

なお、設定はブラウザ全体に反映されます。

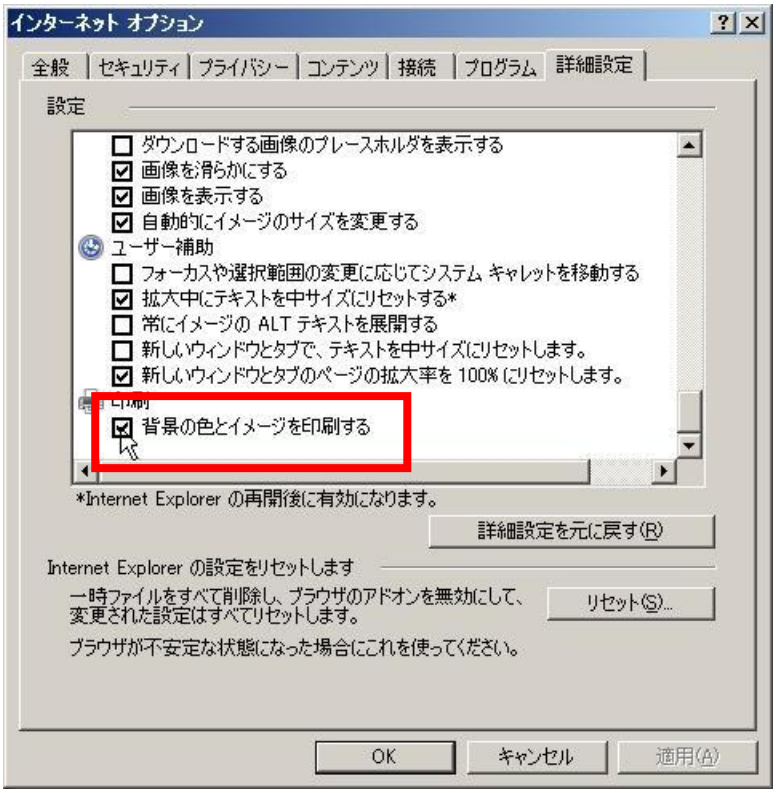


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

Microsoft Internet Explorer 7 の場合

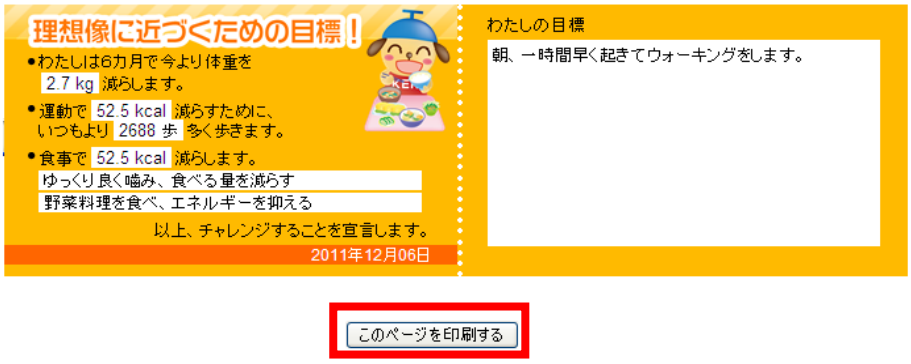
ブラウザの**「ツール」**メニューから**「インターネットオプション」**の**「詳細設定」**タブを選択します。

「詳細設定」の「背景の色とイメージを印刷する」にチェックをします。



※推奨ブラウザは Microsoft Internet Explorer 8 です

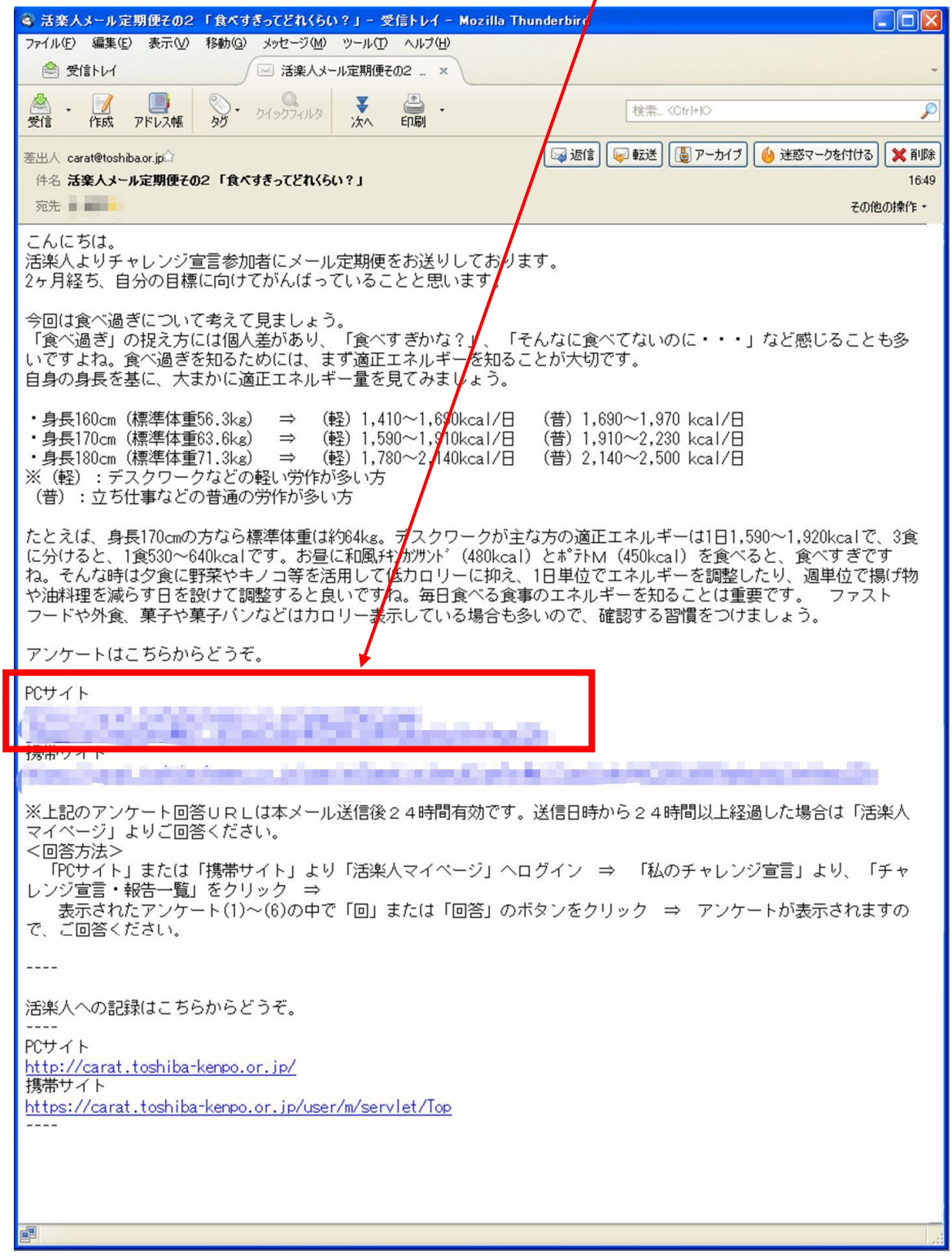
(ハ)　最後に、「チャレンジ宣言証」画面の**「このページを印刷する」**ボタンを押します。このとき、印刷方向の設定を「横向き」にすると、切れずに印刷することができます



※背景色/背景画像を表示する設定で印刷をしてください。
※印刷範囲に入りきらない場合があるため、印刷方向の設定を横向きにして印刷をしてください。
※チャレンジ宣言証を切り取ってお使いください。

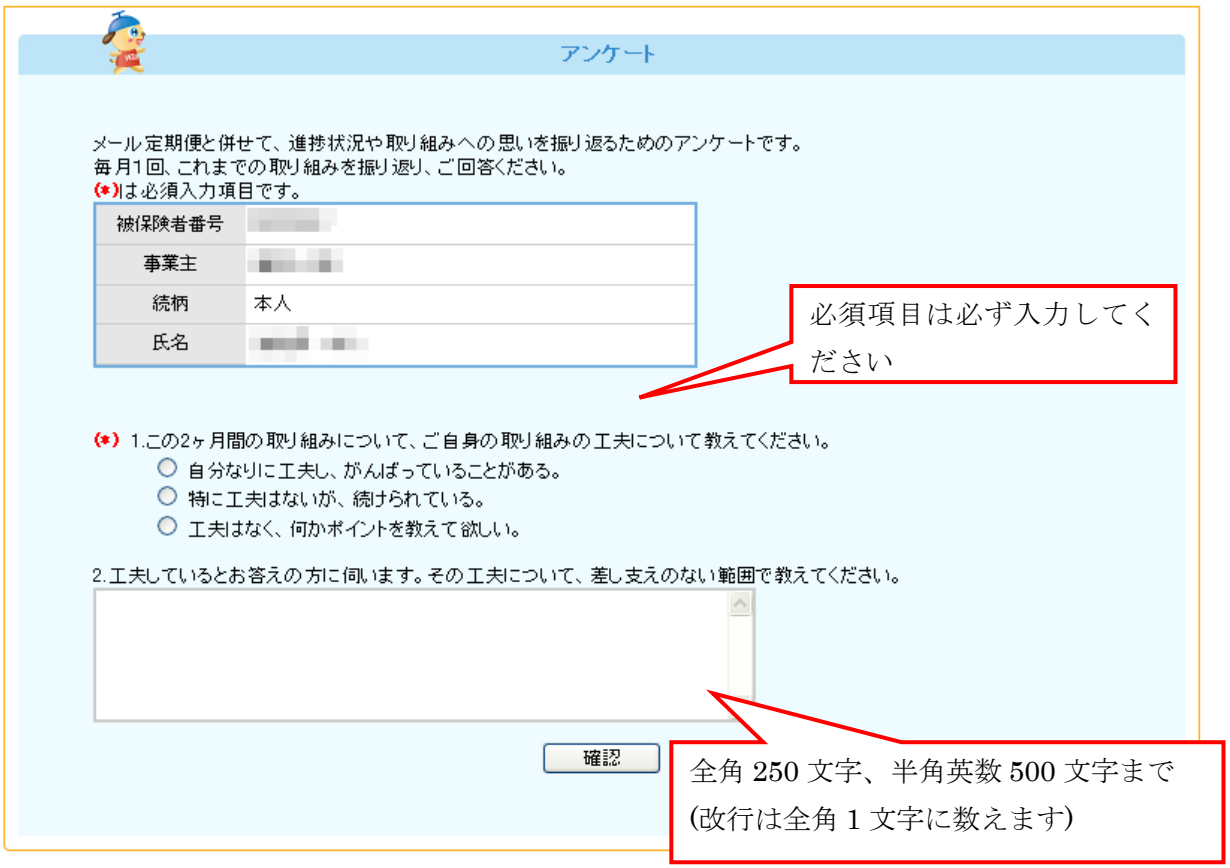
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

④　チャレンジ宣言登録後、登録されているメールアドレスに、活楽人からのメール定期便が 1 ヶ月毎に届きます。メール通知先が PC、携帯の両方に設定されている方は、PC のみに届きます。
メール定期便に記載されているアンケートの URL にアクセスすると、「アンケート」画面を表示します。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

「アンケート」画面では、アンケートの回答を入力することが出来ます。



「アンケート」画面へはログイン操作無しでアクセス可能ですが、セキュリティ上、メール定期便送信後 24 時間のみ有効となっています。
24 時間以上経過していた場合は以下のエラー画面が表示されます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

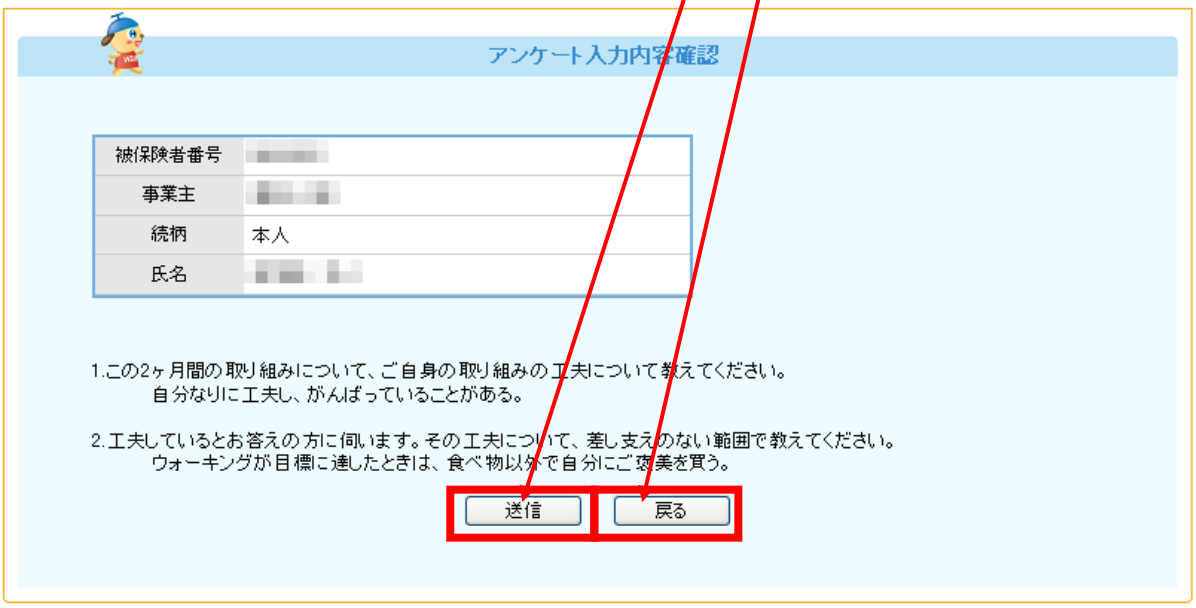
24 時間以上経過後、「アンケート」画面へアクセスする場合は、トップページよりログインの上、「チャレンジ宣言・報告一覧」画面の**「回」**ボタンを押してください。

保健指導担当者の指導内容によっては、アンケート回答フォロー機能が働きます。
アンケート回答可能日から 1 週間および 3 週間経過時点でアンケート未回答の場合、アンケートの回答を促すメールが届きます。アンケートの回答を促すメールが届くと、ログイン直後に「アンケート」画面が表示されるようになります。
アンケート回答後は「マイページトップ」画面が表示されます。

表示された全てのアンケートに回答を入力し、**「確認」**ボタンを押します。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

「確認」ボタンを押すと、「アンケート入力内容確認」画面が表示されます。表示内容を確認して、問題が無ければ、**「送信」**ボタンを押してください。
アンケートの入力内容を修正する場合は、**「戻る」**ボタンを押してください。なお、**「送信」**ボタンを押した後で、アンケートの入力内容を修正することは出来ません。



「送信」ボタンを押すと、アンケートの回答が送信され、「アンケート入力完了」画面が表示されます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

アンケートの入力が完了すると回答したアンケートのアンケート欄に「済」と表示されます。（一度回答したアンケートに再度回答することは出来ません）

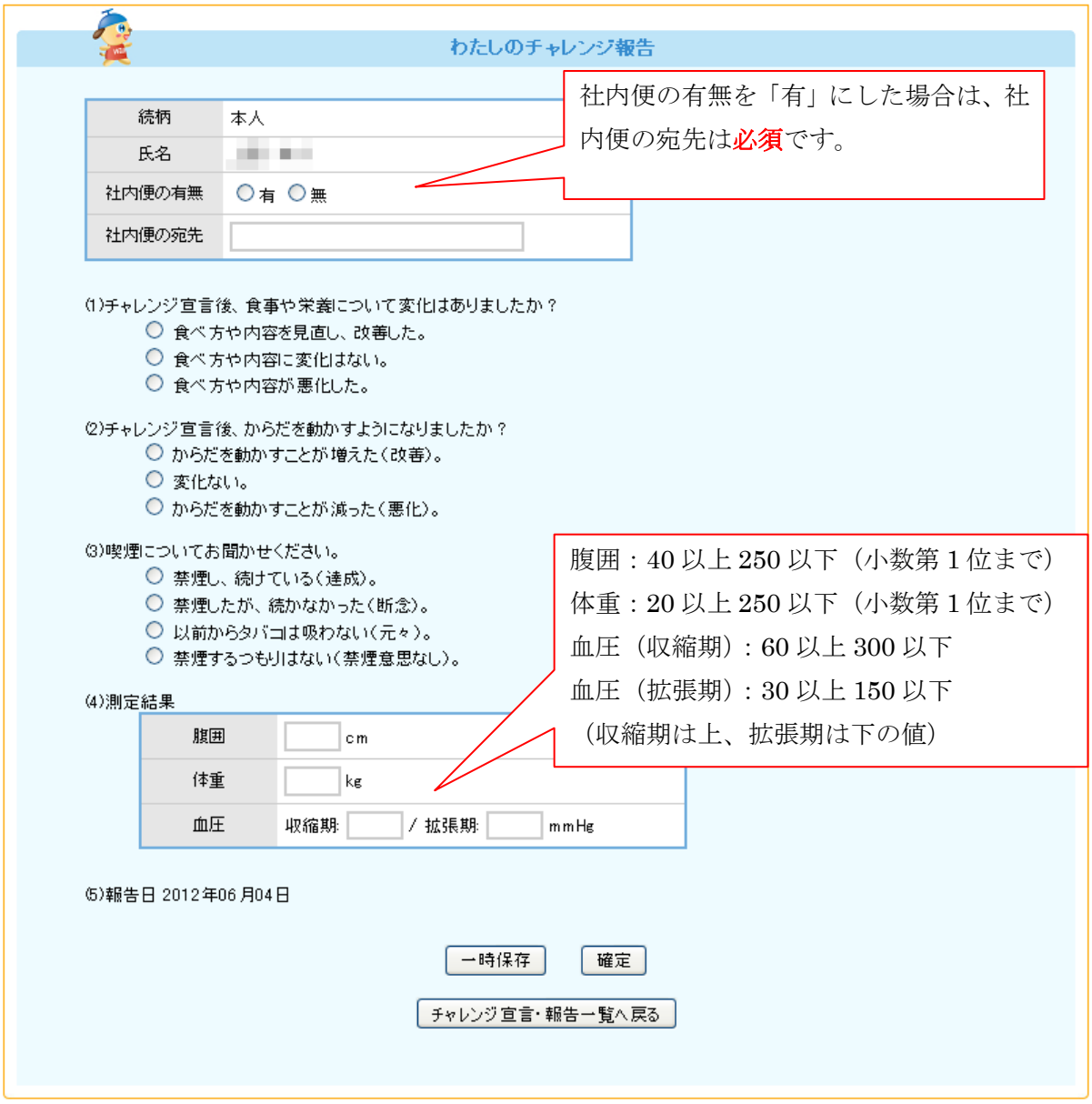
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

⑤　チャレンジ宣言を登録して 180 日後、「チャレンジ宣言・報告一覧」画面から、チャレンジ報告を登録することが出来ます。

（イ）チャレンジ報告を登録する場合は、**「報告登録」**ボタンを押します。なお、チャレンジ宣言を登録して 180 日経っていない場合、**「報告登録」**ボタンは表示されません。

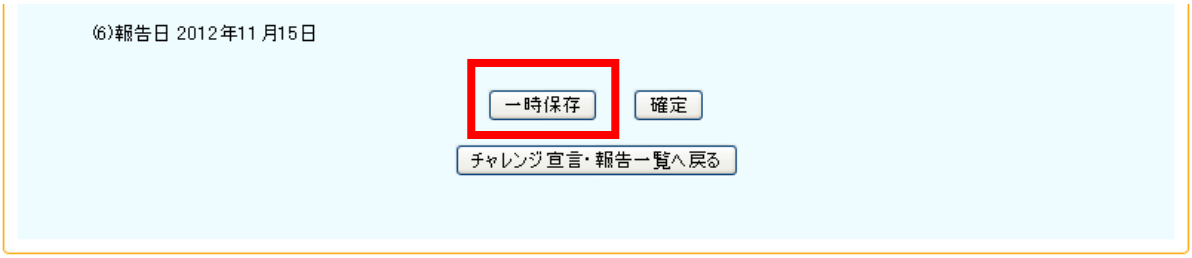
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ロ）　「わたしのチャレンジ報告」画面では取り組みに対するアンケート、取り組み後の結果(腹囲、体重、血圧)が記入できます。

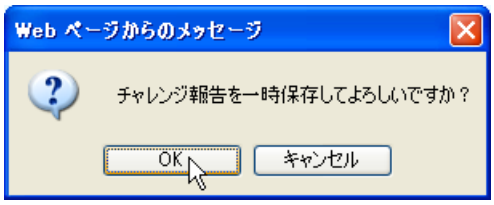


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

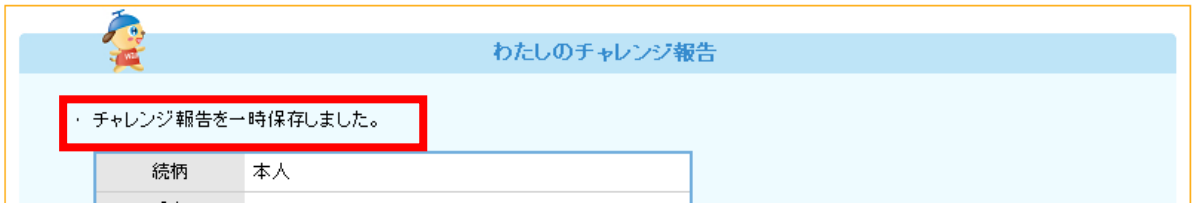
なお、**「一時保存」**ボタンを押すと、チャレンジ報告を記入状態で保存することが出来ます。



「一時保存」ボタンを押すと、確認ダイアログが開きます。一時保存を行う場合は、**「OK」**ボタンを押してください。



一時保存が完了すると、「わたしのチャレンジ報告」画面の上部に**「チャレンジ報告を一時保存しました。」**と表示されます。

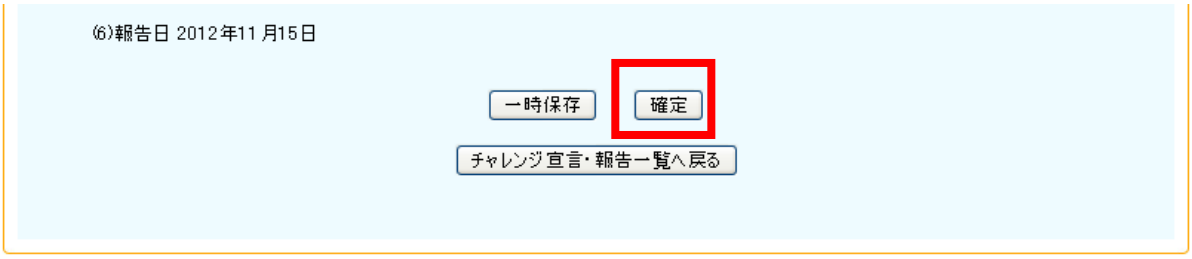


Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

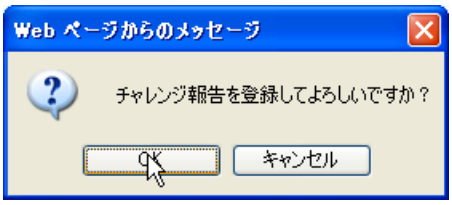
一時保存が完了すると、「チャレンジ宣言・報告一覧」画面の報告進捗が**「報告中」**になります。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

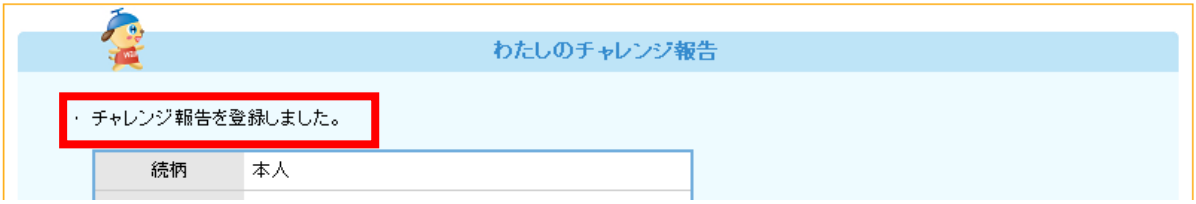
チャレンジ報告の登録を完了する場合は**「確定」**ボタンを押します。



「確定」ボタンを押すと、確認ダイアログが開きます。登録を完了する場合は、**「OK」**ボタンを押してください。**ここで確定をすると、チャレンジ報告の編集は出来なくなります。**



登録が完了すると、「わたしのチャレンジ報告」画面の上部に**「チャレンジ報告を登録しました。」**と表示されます。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

登録が完了すると、「チャレンジ宣言・報告一覧」画面の報告進捗が**「報告済み」**になります。

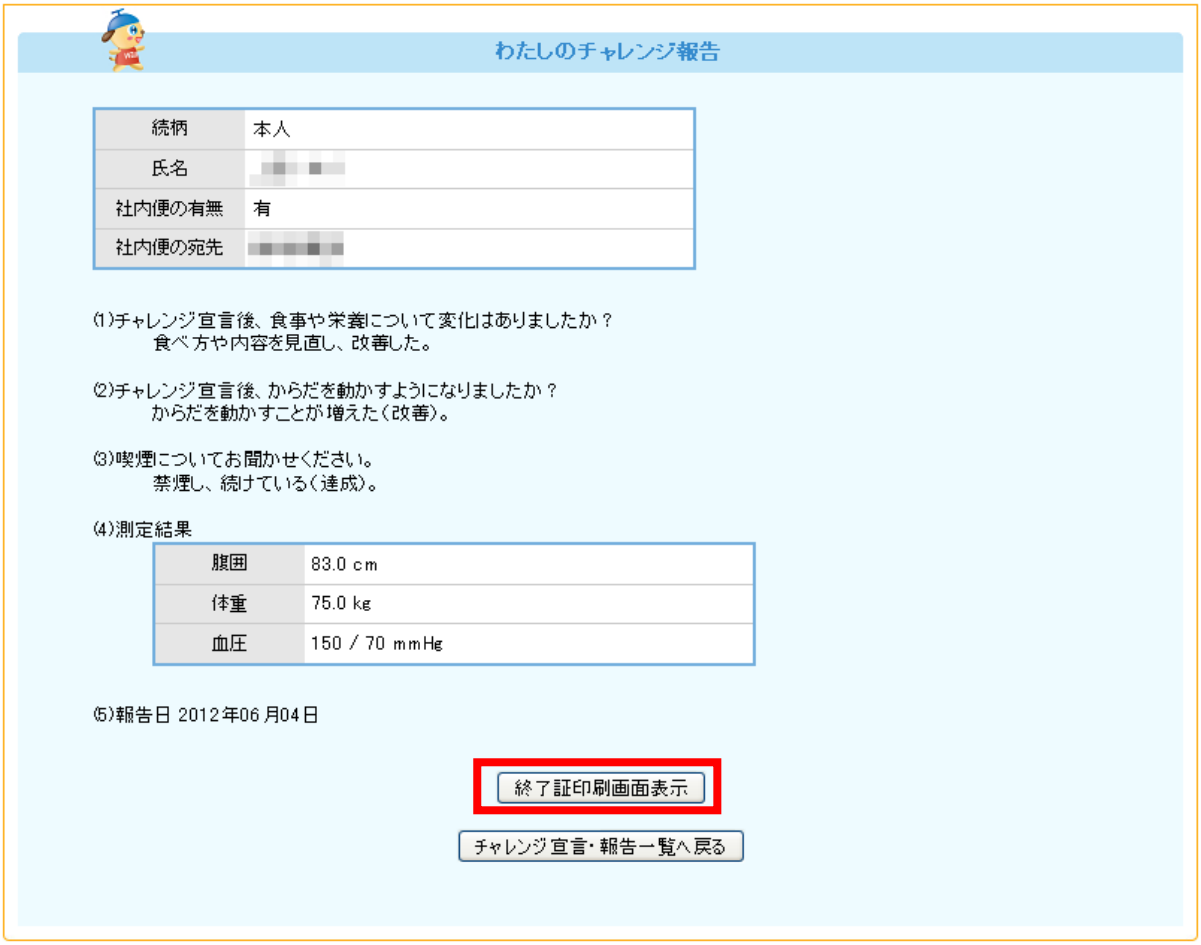
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

⑥　一時保存をしたチャレンジ報告を編集するには、**「報告編集」**ボタンを押します。また、**「報告日」の日付**リンクを押すと、登録したチャレンジ報告の内容を確認することができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

⑦　チャレンジ報告登録後の「わたしのチャレンジ報告」画面では、チャレンジ終了証の印刷が出来ます。

(イ) チャレンジ終了証を印刷する場合は、**「終了証印刷画面表示」**ボタンを押します。



(ロ) 次に、印刷の設定を行います。印刷の設定は、チャレンジ宣言証の設定(本取扱説明書 P32)と同じ設定を行ってください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ハ) 最後に、チャレンジ終了証画面の**「このページを印刷する」**ボタンを押します。

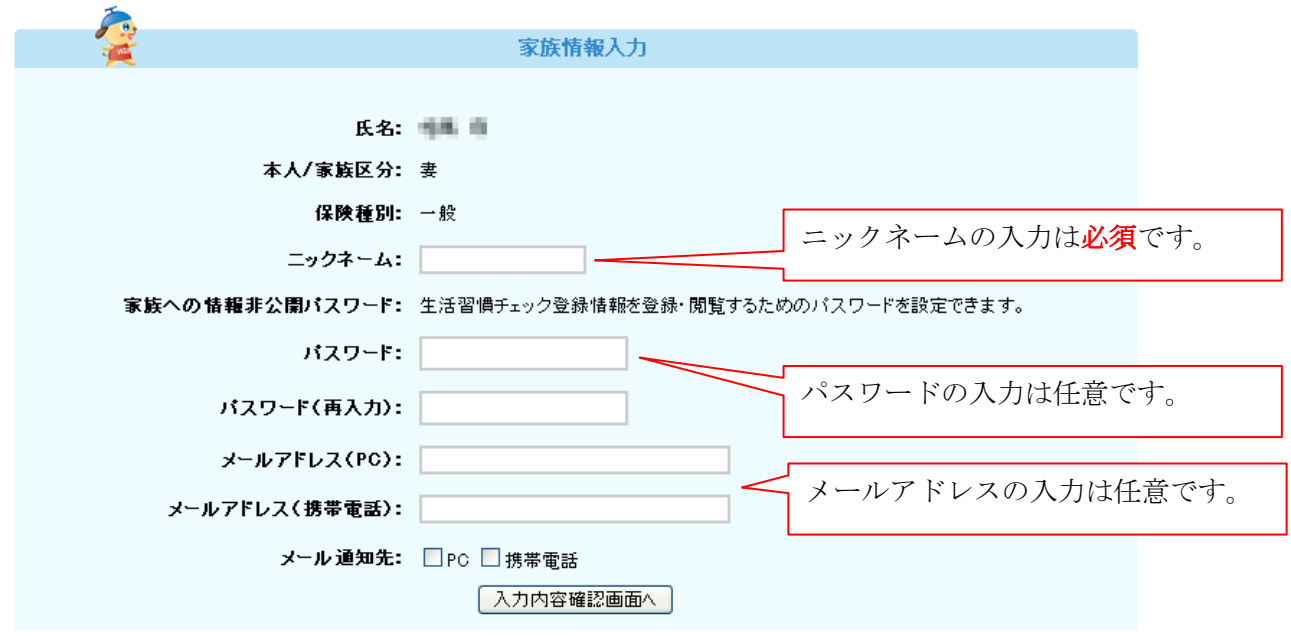
Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ヌ）「**設定メニュー**」について

①　「家族参加状況閲覧」画面では家族（被扶養者）の参加状況（**新規参加**や**参加解除**）を変更することができます。

（イ）家族（被扶養者）を新たに参加させる場合は、「**新規参加**」ボタンを押します。

（ロ）「家族情報入力」画面では家族（被扶養者）ご自身の「**ニックネーム**」を入力します。「**家族への情報非公開パスワード**」や「**メールアドレス**」を入力することもできます。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ハ) 家族（被扶養者）の参加を解除したい場合は「**参加解除**」ボタンを押します。
なお、被保険者本人を参加解除することはできません。

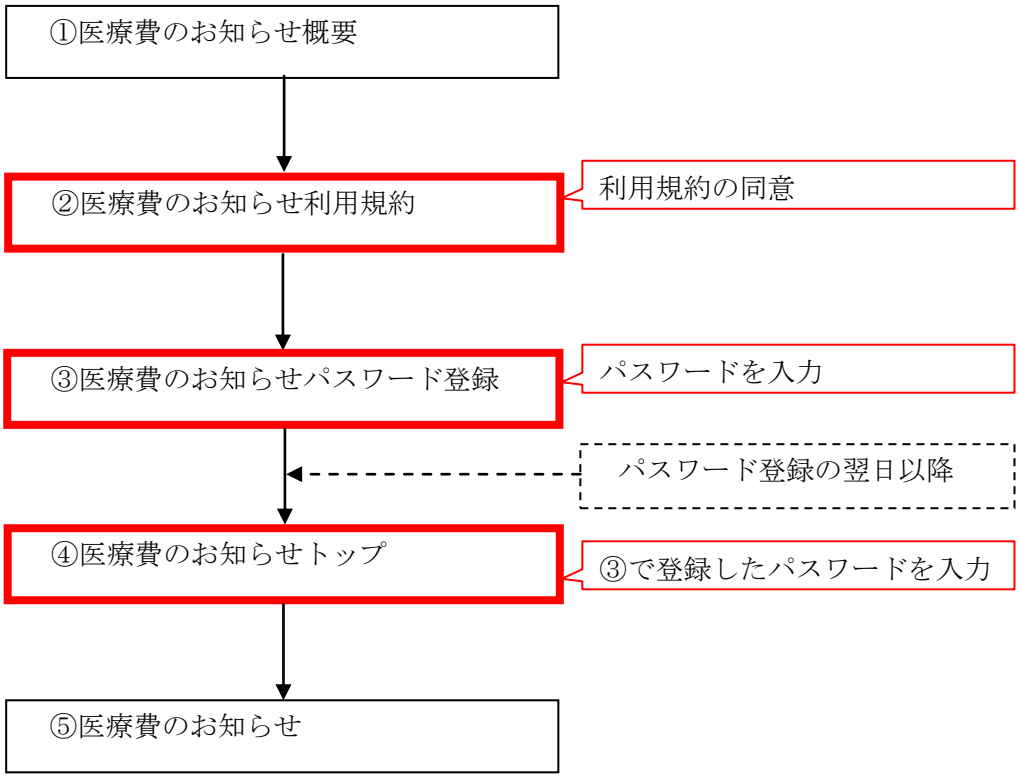
② 「被保険者登録内容」画面では被保険者の登録情報を変更することができます。
(イ) 「パスワード」以外の登録情報（ニックネーム、メールアドレス）を変更する場合は「**被保険者情報変更**」ボタンを押してください。
(ロ) 「パスワード」を変更する場合は「**パスワード変更**」ボタンを押してください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

③　「医療費のお知らせ」について

利用規約に同意いただいた上で、閲覧に必要なパスワードを登録することで、医療費のお知らせを閲覧することができます。(利用規約の同意、及びパスワードの登録は家族一人毎に行う必要があります)

ご利用の流れは以下の通りです。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（イ）初めて「医療費のお知らせ」リンクをクリックした場合、「医療費のお知らせ概要」画面が表示されます。一通り説明に目を通してから**「次へ進む」**ボタンを押します。（本画面の説明内容は「サイトご利用ナビ」からいつでも確認することができます）

（ロ）「医療費のお知らせ同意」画面では、同意する場合は**「同意する」**ボタンを押します。（同意できない場合は「同意しない」ボタンを押します。その場合、医療費のお知らせを閲覧することはできません。）

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ハ)「医療費のお知らせパスワード登録」画面では、医療費のお知らせを閲覧する際に必要となる医療費閲覧パスワードを登録します。

医療費閲覧パスワードを、8 文字以上 12 文字以下の半角英数字混在で入力して**「登録する」**ボタンを押します。（数字のみ、アルファベットのみの医療費閲覧パスワードは登録できません。）

＊家族タブを表示させるには、51 ページの「家族参加状況閲覧」画面で新規参加の登録をお願いします。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

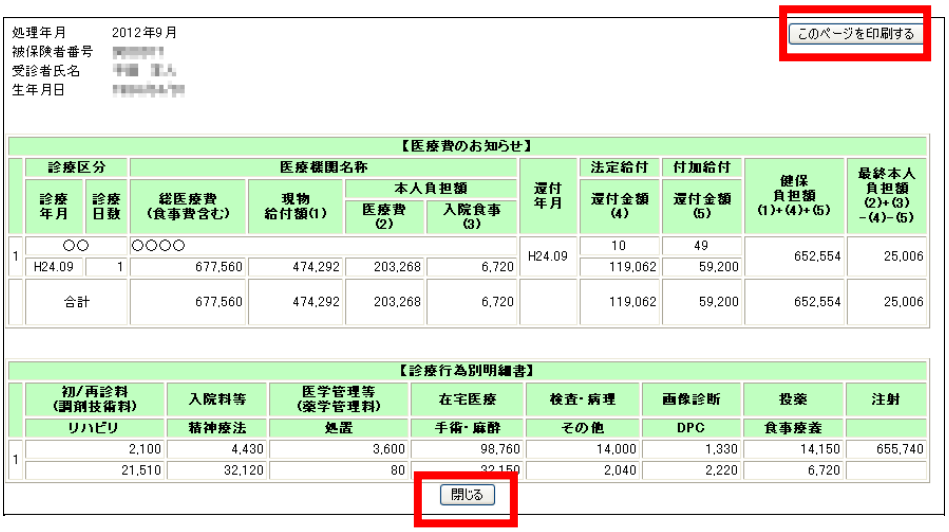
(ニ) 医療費閲覧パスワードの登録に成功すると、「医療費のお知らせパスワード登録完了」画面が表示されます。医療費のお知らせを閲覧するのに必要な手続きは完了していますが、実際に閲覧が可能になるのは翌日からになります。
また、医療費閲覧パスワードの有効期間は登録日(もしくは最終変更日)から 180 日間となります。

(ホ) 医療費閲覧パスワード登録が完了した後に、「医療費のお知らせ」リンク、医療費閲覧パスワードの登録を行った「続柄」の順にタブをクリックすると「医療費のお知らせトップ」画面が表示されます。医療費閲覧パスワードを入力して**「閲覧」**ボタンを押すと、医療費のお知らせを閲覧することができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ヘ)「医療費のお知らせ」画面では、処理年月毎に医療費の情報が表示されます。
表示する処理年月を変更する場合は、処理年月のプルダウンを選択します。
「表示内容説明」ボタンを押すと、表示内容の説明画面が表示されます。**「印刷」**ボタンを押すと、印刷用画面が表示されます。

(ト) 印刷用画面で**「このページを印刷する」**ボタンを押すと、印刷することができます。**「閉じる」**ボタンを押すと、印刷用画面を閉じます。
印刷の設定は、チャレンジ宣言証の設定(本取扱説明書 P32)と同じ設定を行ってください。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(チ) 「医療費のお知らせトップ」画面で医療費閲覧パスワードを入力して「閲覧」ボタンを押した際、医療費閲覧パスワードの最終変更日から 150 日以上経過している場合、「医療費のお知らせパスワード有効期限切れ前警告」画面が表示されます。

「医療費のお知らせへ」ボタンを押すと、医療費のお知らせを閲覧することができますが、医療費閲覧パスワードの最終変更日から 180 日以上経過した場合、「医療費のお知らせパスワード有効期限切れ」画面が表示され、医療費のお知らせが閲覧できなくなりますので、「医療費のお知らせトップ」画面の「医療費閲覧パスワード変更」リンクをクリックして、パスワードの変更を行なってください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

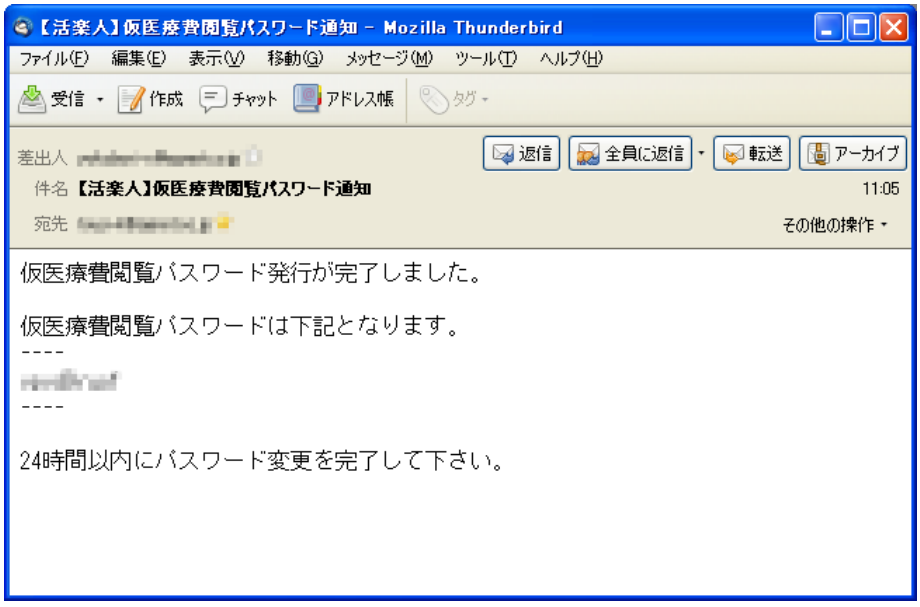
（リ）「医療費のお知らせパスワード変更」画面では、現在のパスワードと新しいパスワードを入力して**「変更する」**ボタンを押すと、パスワードを変更することができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ヌ）「医療費のお知らせ仮パスワード通知メール送信」画面では、設定したパスワードを忘れた場合に、生年月日を入力して「仮医療費閲覧パスワード発行」ボタンを押すと、設定メニューの「家族参加登録」で設定したメールアドレス宛に仮パスワードが記載されたメールが送信されます。

注）選択された続柄にメールアドレスが設定されていない場合、医療費のお知らせ仮パスワード通知メール送信は行えません。「家族参加登録」でメールアドレスを設定してから行ってください。

仮パスワード通知メールを受け取ったら 24 時間以内に「医療費のお知らせ」画面で仮医療費閲覧パスワードを入力して、「医療費のお知らせパスワード再登録」画面で医療費閲覧パスワードの再登録を行ってください。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ル)「医療費のお知らせパスワード再登録」画面では、「医療費のお知らせ仮パスワード通知メール送信」で送信された仮医療費閲覧パスワードと新しいパスワードを入力して「登録」ボタンを押すと、パスワードを変更することができます。

＜重要＞医療費のお知らせ機能のロックに関して

「医療費のお知らせ」画面、「医療費のお知らせパスワード変更」画面での認証の際に、医療費閲覧パスワードの入力を活楽人のログイン中に **3 回**間違ってしまった場合は、セキュリティ維持のため、医療費のお知らせにロックがかかり、医療費のお知らせの認証操作を受け付けない状態となります。ロック状態となってしまった場合は、サイト上部の「お問い合わせ」リンク、または以下のお問い合わせ窓口までご連絡ください。

電話でのお問い合わせは

044 - 520 - 7825　（ 給付担当 ）

受付時間　8:30 ～ 12:00 / 12:45 ～ 17:00

土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始ほか、当組合休業日を除く

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

(ネ)「社内報」について

①　「トップメッセージ」画面では、経営トップの方々の健康づくりの実践、健康観をトップメッセージとしてみなさんにお届けしていきます。

②　「活楽人していますか？」画面では、活楽人を活用した健康づくりの取組事例などをニュース形式で紹介していきます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

（ノ）マイページの「**ログアウト**」をクリックするとログアウトすることができます。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

５．被保険者番号変更時の登録データ引継ぎについて

(ハ) はじめに

退職に伴い、被保険者番号が変更になった方(特例退職被保険者または任意継続被保険者になられた方)は、旧被保険者番号で登録していた下記登録データを新被保険者番号に引継ぐことが出来ます。

① 家族参加登録情報
② ウォーキング歩数/目標
③ 生活習慣チェック記録/目標
④ チャレンジ宣言・報告登録情報

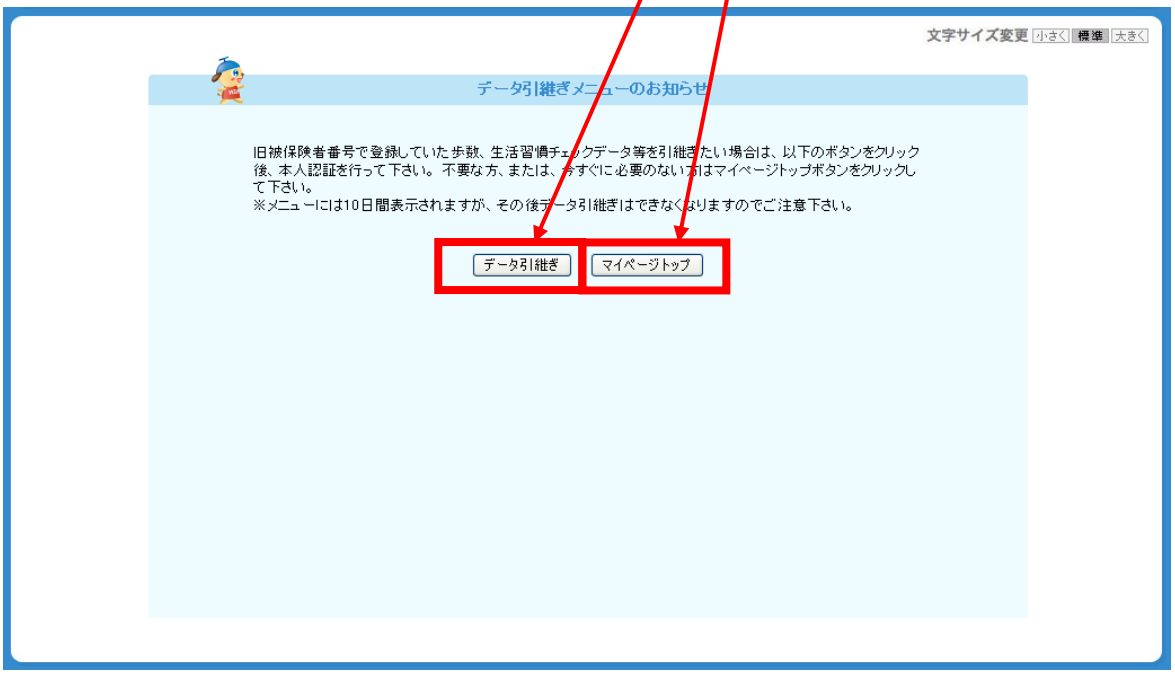
旧被保険者番号で登録していた登録データを引継ぐ場合は、下記の点に注意してください。

① 新被保険者番号で登録した登録データは削除されます。
② 旧被保険者番号ではログインすることが出来なくなります。

(ヒ) 登録データ引継ぎ方法について

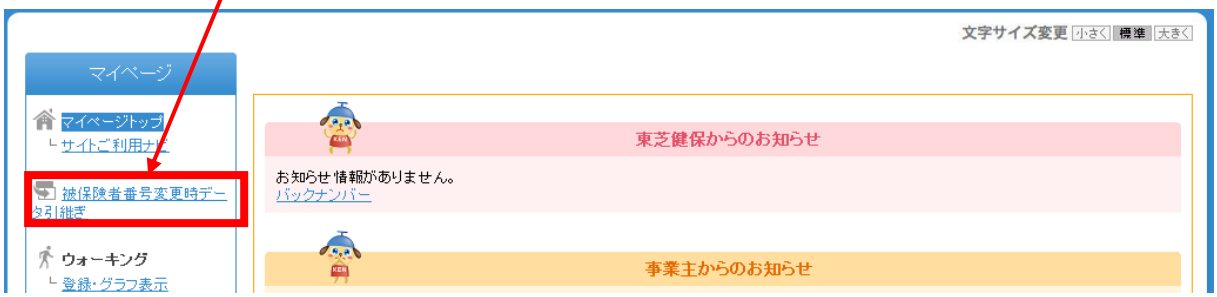
① 特退者、任継者の方は、ログインした際に「データ引継ぎメニューのお知らせ」画面が一度だけ表示されます。

登録データの引継ぎを行う場合は、**「データ引継ぎ」**ボタンを押します。すぐに登録データの引継ぎを行わない場合は、**「マイページトップ」**ボタンを押します。
なお、**「データ引継ぎ」**ボタンを押した時点では、まだ登録データの引継ぎは行われません。



Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

ここで登録データの引継ぎを行わなかった場合は、ログイン後、メニュー内の**「被保険者番号変更時データ引継ぎ」**リンクから登録データの引継ぎを行うことが出来ます。「データ引継ぎメニューのお知らせ」画面が表示されてから 11 日以上経過すると、メニュー内の**「被保険者番号変更時データ引継ぎ」**リンクが消え、以降は登録データ引継ぎが出来なくなります。
なお、**「被保険者番号変更時データ引継ぎ」**リンクを押した時点では、まだ登録データの引継ぎは行われません。



② 「データ引継ぎメニューのお知らせ」画面で**「データ引継ぎ」**ボタン、または、メニューの**「被保険者番号変更時データ引継ぎ」**リンクを押すと、「被保険者番号変更時登録データ引継ぎ」画面が表示されます。

「被保険者番号変更時登録データ引継ぎ」画面では、本人認証を行います。「旧被保険者番号」、「生年月日」、「パスワード」を入力し、**「認証」**ボタンを押します。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

③ 認証が成功すると、「被保険者番号変更時登録データ引継ぎ内容確認」画面が表示されます。

登録データを引継ぐ場合は、**「実行する」**ボタンを押します。ここで**「実行する」**ボタンを押すと、登録データの引継ぎを中止することは出来ません。

登録データ引継ぎを行わない場合は、**「中止する」**ボタンを押します。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

④ 登録データ引継ぎが完了すると、「被保険者番号変更時登録データ引継ぎ完了」画面が表示されます。

これで、登録データの引継ぎは終了です。ウォーキングや生活習慣チェックの画面を表示して、登録データが引継がれていることをご確認ください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

＜重要＞データ引継ぎ機能のロックに関して

「被保険者番号変更時登録データ引継ぎ」画面での本人認証の際に、旧被保険者番号、生年月日、パスワードの入力を 11 回連続で間違ってしまった場合は、セキュリティ維持のため、被保険者のデータ引継ぎ操作にロックがかかり、データ引継ぎ操作を受け付けない状態となります。ロック状態となってしまった場合は、24 時間以上経過してから、再度データ引継ぎ操作を行うようにしてください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

６．ご利用における制限事項について

(フ) 禁止事項

生活習慣改善応援サイト「活楽人（からっと）」（以下、本ウェブサイト）のご利用にあたって、以下の行為は固くお断りいたします。

東芝健康保険組合（以下、健保）とその役員若しくは職員、または他社（者）・他団体に対する以下の行為

誹謗、中傷、脅迫する行為
不利益、損害を与える行為
信用を毀損する恐れのある行為
違法または違法な可能性を有する行為
公序良俗に反する行為
その他、健保が不適切と判断し中止を申し入れた行為

(ヘ) 制限事項

① WEB ブラウザ（Internet Explorer、Firefox、Safari）の「戻る」ボタンは利用できません。
② 不適切な（不自然な）歩数が登録された場合、本ウェブサイトの利用を停止させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

(ホ) 推奨環境

本ウェブサイトは、下記動作環境でのご利用を推奨いたします。

① PC ブラウザについて

Microsoft Internet Explorer 8 以上
Firefox 3 以上
Safari 4 以上

※ブラウザの Cookie、Javascript、SSL の設定を有効にしてください。

② モニター解像度について

1024×768 ピクセル以上

推奨環境は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.

7．変更履歴について

Ver	日付	変更箇所	変更理由	変更者
1.0	2011 / 09 / 21	－	初版	東芝健康保険組合
1.1	2011 / 10 / 21	P.9、P.21	仮登録画面、歩数管理表文言変更	東芝健康保険組合
1.2	2012 / 01 / 16	P.19～41	わたしのチャレンジ宣言説明追加	東芝健康保険組合
1.2	2012 / 01 / 16	P.15～18、P.42～49	4 章の画像を変更	東芝健康保険組合
1.3	2012 / 01 / 27	P.50～54	被保険者番号変更時の登録データ引継ぎ説明追加	東芝健康保険組合
1.4	2012/ 03 / 13	P.19	わたしのチャレンジ宣言流れ追加	東芝健康保険組合
1.4	2012/ 03 / 13	P.35～39	アンケート説明追加	東芝健康保険組合
1.4	2012/ 03 / 13	P.47～78	終了証説明追加	東芝健康保険組合
1.5	2012/ 04 / 02	P.2、P6	問い合わせ（電話番号）変更	東芝健康保険組合
1.5	2012/ 04 / 02	P.4、P.51～54	歩数管理表削除	東芝健康保険組合
1.6	2012/ 04 / 05	P.16、17	「ウォーキング：登録・グラフ表示」画面にけんぽん画像の表示説明追加	東芝健康保険組合
1.6	2012/ 04 / 05	P.15～59	4、5 章の画像を変更	東芝健康保険組合
1.7	2012/ 06 / 21	P.43、49	チャレンジ報告登録画像変更	東芝健康保険組合
1.8	2012/ 10 / 24	P.53～60	医療費表示の説明追加	東芝健康保険組合
1.9	2012/ 11 / 20	P28、34	チャレンジ宣言に削減目安(その他)追加	東芝健康保険組合
1.9	2012/ 11 / 20	P37	メール定期便画像差し替え	東芝健康保険組合
2.0	2013/ 03/ 26	P18、P24、P43	「腹囲」、「体重」、「血圧」の記入条件を変更	東芝健康保険組合
2.0	2013/ 03/ 26	P39	アンケート説明追加	東芝健康保険組合

Copyright © 2011-2012 東芝健康保険組合, ALL rights Reserved.